

На 23 Сентябрь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Сад

Е. А. Яркина

	ВЫХОД	ккал
Завтрак		392.82
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	195.50
Хлеб пшеничный формовой	35	84.70
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		83.36
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	83.36
Обед		710.68
Суп из овощей	200	110.55
Тефтели из говядины в молочном соусе	80	285.08
Картофель отварной с маслом	130	137.50
Овощи свежие (порциями) огурец	50	7.89
Хлеб ржаной	49	120.25
Компот из свежих плодов и ягод (слива)	180	49.41
Полдник		267.71
Пряник	45	164.17
Кисломолочный напиток (кефир)	200	103.54
Ужин		501.39
Вареники ленивые со сметаной	120	273.16
Хлеб пшеничный формовой	35	84.70
Фрукты свежие (груши)	100	59.85
Какао с молоком	200	83.68
		1955.96