

На 05 Сентябрь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Сад

	Выход	ккал
<b>Завтрак</b>		<b>337.53</b>
Яйцо вареное	49	76.84
Капуста тушеная	100	74.02
Хлеб пшеничный йодированный	30	79.57
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	11	41.67
Чай с сахаром	200	28.03
<b>Завтрак 2</b>		<b>52.00</b>
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
<b>Обед</b>		<b>710.26</b>
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	93.52
Птица тушеная	80	305.73
Пюре картофельное	130	128.65
Овощи свежие (порциями) помидор	50	7.33
Хлеб ржаной	49	120.06
Компот из смеси сухофруктов	180	54.97
<b>Полдник</b>		<b>390.66</b>
Ватрушка с творожным фаршем	80	295.26
Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40
<b>Ужин</b>		<b>401.04</b>
Каша молочная с крупой пшенной	200	176.04
Хлеб пшеничный йодированный	50	121.00
Молоко кипяченое	200	104.00
		<b>1891.49</b>