

На 10 Октябрь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Сад

Е. А. Яркина

	ВЫХОД	ккал
<b>Завтрак</b>		
Омлет натуральный	120	197.95
Овощи свежие (порциями) огурец	50	8.11
Хлеб пшеничный йодированный	35	84.70
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
Чай с сахаром	200	28.03
<b>Завтрак 2</b>		<b>83.35</b>
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	83.35
<b>Обед</b>		<b>830.94</b>
Суп картофельный с бобовыми	200	131.42
Котлеты из птицы припущенные	70	240.38
Каша пшеничная вязкая	130	149.62
Икра баклажанная	50	34.52
Хлеб ржаной	49	120.03
Компот из сушеных фруктов	180	54.97
<b>Полдник</b>		<b>375.41</b>
Булочка дорожная	70	280.16
Кисломолочный напиток (кефир)	179	95.25
<b>Ужин</b>		<b>358.27</b>
Рагу из овощей	160	146.46
Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Кофейный напиток с молоком	200	87.21
		<b>1951.35</b>