

На 24 Октябрь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Сад		
	ВЫХОД	ккал
<b>Завтрак</b>		
Омлет натуральный	120	197.95
Овощи консервированные (порциями) огурцы	40	4.37
Хлеб пшеничный йодированный	35	84.70
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
Чай с лимоном	180	25.83
<b>Завтрак 2</b>		82.97
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82.97
<b>Обед</b>		856.63
Суп картофельный с бобовыми	200	130.74
Котлеты из птицы припущенные	80	253.16
Каша пшенная рассыпчатая	130	151.72
Салат из квашеной капусты с луком	50	37.13
Хлеб ржаной	50	128.91
Компот из сушеных фруктов	180	54.97
<b>Полдник</b>		371.83
Булочка дорожная	70	277.30
Кисломолочный напиток (кефир)	180	94.53
<b>Ужин</b>		355.53
Рагу из овощей	150	143.72
Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Кофейный напиток с молоком	200	87.21
		1964.40