

На 31 Октябрь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Ясли		
	ВЫХОД	ккал
Завтрак		
		299.06
Яйцо вареное	49	76.84
Капуста тушеная	100	74.02
Хлеб пшеничный йодированный	20	48.40
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
Чай с лимоном	200	29.73
Завтрак 2		73.60
Соки овощные, фруктовые и ягодные	159	73.60
Обед		561.48
Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	76.04
Птица тушеная	60	227.49
Пюре картофельное	110	111.91
Овощи консервированные (порциями) огурцы	29	3.34
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из смеси сухофруктов	150	45.90
Полдник		326.84
Ватрушка с творожным фаршем	60	249.72
Кисломолочный напиток (кефир)	150	77.12
Ужин		354.54
Каша "Дружба"	180	164.14
Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
Молоко кипяченое	180	93.60
		1615.52