

На 07 Октябрь 2022г. МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Ясли.

Е. А. Яркина

	ВЫХОД	ккал
<b>Завтрак</b>		
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	149.81
Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
Чай с сахаром	180	24.49
<b>Завтрак 2</b>		<b>82.80</b>
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82.80
<b>Обед</b>		
Суп из овощей	150	87.20
Тефтели из говядины в молочном соусе	60	224.47
Картофель отварной с маслом	110	114.62
Овощи свежие (порциями) огурец	40	6.62
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из свежих плодов и ягод (слива)	150	40.53
<b>Полдник</b>		<b>204.00</b>
Пряник	30	108.60
Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40
<b>Ужин</b>		
Вареники ленивые со сметаной	100	236.07
Хлеб пшеничный формовой	25	60.50
Фрукты свежие (груши)	80	45.60
Какао с молоком	180	74.18
		<b>1590.36</b>