

На 21 Ноябрь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Ясли		
	ВЫХОД	ккал
Завтрак		
		339.02
Омлет натуральный	100	167.46
Овощи консервированные (порциями) огурцы	40	4.40
Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
Чай с сахаром	180	24.49
Завтрак 2		79.45
Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	79.45
Обед		674.19
Суп картофельный с бобовыми	150	105.74
Котлеты из птицы припущенные	60	166.93
Макаронные изделия отварные	110	152.42
Овощи консервированные (порциями) помидоры	40	6.40
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из сушеных фруктов	150	45.90
Полдник		265.81
Пирожок печеный с повидлом	60	188.69
Кисломолочный напиток (кефир)	150	77.12
Ужин		284.28
Рагу из овощей	130	109.21
Хлеб пшеничный йодированный	20	48.40
Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
Кофейный напиток с молоком	180	77.27
		1542.75