

На 08 Декабрь 2022г.

Лист1

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

3-7

	ВЫХОД	ккал
<b>Завтрак</b>		<b>465.06</b>
Рыба отварная с соусом польским	80	114.29
Пюре картофельное	130	128.65
Капуста тушеная	60	53.83
Хлеб пшеничный формовой	40	101.16
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Чай с лимоном	200	29.73
<b>Завтрак 2</b>		<b>76.04</b>
Соки овощные, фруктовые и ягодные	165	76.04
<b>Обед</b>		<b>763.51</b>
Свекольник	200	140.81
Плов из говядины	200	399.99
Салат из квашеной капусты с луком	50	37.15
Хлеб ржаной	52	127.75
Компот из смеси сухофруктов	180	57.81
<b>Полдник</b>		<b>185.17</b>
Печенье	20	83.19
Кисломолочный напиток (кефир)	200	101.98
<b>Ужин</b>		<b>404.04</b>
Суп молочный с крупой манной	200	124.10
Хлеб пшеничный формовой	40	96.80
Фрукты свежие (бананы)	95	89.54
Молоко кипяченое	180	93.60
		<b>1893.82</b>