

На 12 Декабрь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

3-7		
	ВЫХОД	ккал
Завтрак		
Омлет натуральный	120	197.95
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	52.67
Хлеб пшеничный йодированный	40	101.33
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	10	38.80
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		70.64
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70.64
Обед		832.25
Суп картофельный с бобовыми	200	130.74
Птица в соусе с томатом	80	186.11
Макаронные изделия отварные	130	194.90
Салат из квашеной капусты с луком	50	36.95
Хлеб ржаной	50	125.74
Компот из смеси сухофруктов	180	57.81
Полдник		338.35
Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	245.64
Кисломолочный напиток (кефир)	180	92.71
Ужин		370.73
Суп молочный с крупой рисовой	200	123.14
Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
Фрукты свежие (яблоки)	120	57.19
Молоко кипяченое	180	93.60
		1968.15