

На 15 Декабрь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

3-7

	ВЫХОД	ккал
Завтрак		
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	120.04
Каша пшенная рассыпчатая	120	134.32
Овощи отварные (морковь)	40	23.70
Хлеб пшеничный формовой	35	92.44
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		96.00
Плоды свежие (бананы)	100	96.00
Обед		738.55
Суп из овощей	200	92.86
Котлеты из говядины	80	286.16
Картофель отварной с маслом	130	137.50
Икра свекольная	60	53.09
Хлеб ржаной	45	111.13
Компот из смеси сухофруктов	180	57.81
Полдник		179.10
Вафли	35	72.66
Кисломолочный напиток (кефир)	200	106.44
Ужин		361.52
Суп молочный с крупой рисовой	200	124.87
Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
Яйцо вареное	49	76.84
Кофейный напиток с молоком	200	87.21
		1811.10