

На 15 Декабрь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

3-7

	ВЫХОД	ккал
<b>Завтрак</b>		
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
<b>Завтрак 2</b>		<b>96.00</b>
Плоды свежие (бананы)	100	96.00
<b>Обед</b>		<b>738.55</b>
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
<b>Полдник</b>		<b>179.10</b>
Вафли	35	72.66
Кисломолочный напиток (кефир)	200	106.44
<b>Ужин</b>		<b>361.52</b>
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
		<b>1811.10</b>