

На 16 Декабрь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

3-7

	ВЫХОД	ккал
<b>Завтрак</b>		
		<b>497.83</b>
Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	333.95
Хлеб пшеничный формовой	40	98.45
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Чай с сахаром	200	28.03
<b>Завтрак 2</b>		
		<b>88.60</b>
Плоды свежие (бананы)	100	88.60
<b>Обед</b>		
		<b>688.63</b>
Борщ с капустой и картофелем	200	103.57
Гуляш из отварной говядины	80	222.49
Пюре картофельное	130	128.65
Икра морковная	60	50.48
Хлеб ржаной	50	121.82
Компот из смеси сухофруктов	180	57.81
<b>Полдник</b>		
		<b>352.02</b>
Пирожок печеный с повидлом	70	257.51
Кисломолочный напиток (кефир)	180	94.51
<b>Ужин</b>		
		<b>429.95</b>
Суп молочный с макаронными изделиями	200	169.10
Хлеб пшеничный формовой	40	96.80
Яйцо вареное	49	76.84
Кофейный напиток с молоком	200	87.21
		<b>2057.03</b>