

На 19 Декабрь 2022г.

МЕНЮ

Лист 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

	ВЫХОД	ккал
3-7		
Завтрак		453.62
Макаронные изделия отварные	120	184.40
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	53.53
Хлеб пшеничный йодированный	40	103.07
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		71.34
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	71.34
Обед		685.11
Суп крестьянский с крупой	200	112.98
Птица отварная	79	228.58
Пюре картофельное	130	128.65
Овощи отварные (свекла)	60	45.09
Хлеб ржаной	45	112.00
Компот из смеси сухофруктов	180	57.81
Полдник		472.91
Ватрушка с творожным фаршем	80	308.56
Плоды свежие (бананы)	80	70.67
Кисломолочный напиток (кефир)	180	93.68
Ужин		384.95
Суп молочный с крупой манной	200	124.10
Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
Яйцо вареное	49	76.84
Кофейный напиток с молоком	200	87.21
		2067.93