

На 22 Декабрь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

га

Е. А. Яркина

3-7

	ВЫХОД	ккал
<b>Завтрак</b>		
Рыба отварная с соусом польским	80	116.46
Пюре картофельное	130	128.65
Капуста тушеная	50	53.60
Хлеб пшеничный формовой	40	96.80
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Чай с сахаром	200	28.03
<b>Завтрак 2</b>		<b>69.00</b>
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69.00
<b>Обед</b>		<b>760.10</b>
Свекольник	200	134.89
Плов из говядины	180	388.70
Икра морковная	50	46.28
Хлеб ржаной	50	123.35
Компот из смеси сухофруктов	180	66.88
<b>Полдник</b>		<b>148.10</b>
Вафли	20	44.27
Кисломолочный напиток (кефир)	200	103.83
<b>Ужин</b>		<b>386.59</b>
Суп молочный с крупой манной	200	137.48
Хлеб пшеничный формовой	40	94.86
Фрукты свежие (бананы)	60	60.65
Молоко кипяченое	180	93.60
		<b>1824.73</b>