

На 23 Декабрь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

3-7

	ВЫХОД	ккал
Завтрак		435.87
Запеканка из творога с морковью, со сметаной	150	273.64
Хлеб пшеничный формовой	40	96.80
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		79.39
Плоды свежие (бананы)	80	79.39
Обед		687.74
Суп картофельный с бобовыми	200	111.49
Жаркое по-домашнему	180	345.77
Овощи отварные (свекла)	60	45.09
Хлеб ржаной	50	121.90
Компот из смеси сухофруктов	180	63.49
Полдник		317.16
Булочка домашняя	70	223.42
Кисломолочный напиток (кефир)	180	93.74
Ужин		378.27
Суп молочный с крупой рисовой	200	123.14
Хлеб пшеничный формовой	35	89.06
Яйцо вареное	49	76.84
Кофейный напиток с молоком	200	89.23
		1898.43