

На 09 Декабрь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

3-7

	ВЫХОД	ккал
Завтрак		
Запеканка из творога с морковью, со сметаной	150	273.06
Хлеб пшеничный формовой	40	98.71
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		113.15
Фрукты свежие (бананы)	110	113.15
Обед		630.42
Суп картофельный с клецками	200	125.29
Жаркое по-домашнему	180	318.94
Овощи консервированные (порциями) огурцы	40	4.77
Хлеб ржаной	50	123.61
Компот из смеси сухофруктов	180	57.81
Полдник		368.15
Булочка домашняя	70	274.74
Кисломолочный напиток (кефир)	180	93.41
Ужин		406.73
Суп молочный с крупой гречневой	200	145.88
Хлеб пшеничный формовой	40	96.80
Яйцо вареное	49	76.84
Кофейный напиток с молоком	200	87.21
		1955.65