На 10 Январь 2023г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

| Сад | | |
|---|---|---|
| | выход | ккал |
| Завтрак | | 391.74 |
| Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 200 | 182.86 |
| Хлеб пшеничный формовой | 35 | 87.80 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 37.40 |
| Какао с молоком | 200 | 83.68 |
| Завтрак 2 | | 74.91 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 160 | 74.91 |
| Обед | | 742.78 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 196.25 |
| Печень говяжья по-строгановски | 70 | 181.05 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 149.62 |
| Капуста тушеная | 50 | 47.04 |
| Хлеб ржаной | 45 | 111.01 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 57.81 |
| Полдник | | 275.50 |
| Печенье | 40 | 179.77 |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 95.73 |
| Ужин | | 481.80 |
| Запеканка из творога | 100 | 252.48 |
| Соус молочный сладкий | 50 | 64.59 |
| Хлеб пшеничный формовой | 35 | 84.70 |
| Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52.00 |
| Чай с сахаром | 200 | 28.03 |
| | | 1966.73 |