На 16 Январь 2023г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Сад		
	выход	ккал
Завтрак		419.66
Омлет натуральный	120	160.88
Икра кабачковая (промышленного производства)	45	46.76
Хлеб пшеничный йодированный	40	99.44
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	13	47.15
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		74.23
Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	74.23
Обед		785.44
Суп картофельный с бобовыми	200	128.80
Птица в соусе с томатом	80	266.19
Макаронные изделия отварные	130	194.90
Овощи отварные (морковь)	30	27.45
Хлеб ржаной	50	125.38
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	42.72
Полдник		343.70
Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	247.04
Кисломолочный напиток (кефир)	180	96.66
Ужин		453.63
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	211.23
Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Молоко кипяченое	180	93.60
		2076.66