На 16 Январь 2023г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Ясли		
	выход	ккал
Завтрак		364.30
Омлет натуральный	100	157.94
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	39.20
Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
Чай с сахаром	180	24.49
Завтрак 2		69.00
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69.00
Обед		650.76
Суп картофельный с бобовыми	150	104.34
Птица в соусе с томатом	60	243.59
Макаронные изделия отварные	110	152.42
Овощи отварные (морковь)	20	16.88
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	36.73
Полдник		294.59
Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	215.09
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50
Ужин		349.81
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	149.81
Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
Молоко кипяченое	150	78.00
		1728.46