На 20 Январь 2023г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Сад	выход	ккал
Завтрак		495.02
Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	331.94
Хлеб пшеничный формовой	40	97.65
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		52.00
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Обед		681.24
Борщ с капустой и картофелем	200	100.97
Гуляш из отварной говядины	70	198.11
Пюре картофельное	130	128.65
Икра морковная	50	49.25
Хлеб ржаной	50	123.15
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	81.11
Полдник		349.13
Булочка российская	70	254.20
Кисломолочный напиток (кефир)	180	94.93
Ужин		426.42
Суп молочный с макаронными изделиями	200	169.10
Хлеб пшеничный формовой	40	96.80
Яйцо вареное	49	76.84
Какао с молоком	200	83.68
		2003.81