На 13 Февраль 2023г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

1-3		
	выход	ккал
Завтрак		
Омлет натуральный	100	373.82
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	167.46
Хлеб пшеничный йодированный	30	39.20
Масло сливочное (порциями)	5	72.60
Сыр полутвердый (порциями)	9	37.40
Чай с сахаром	180	32.67
Завтрак 2		24.49
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69.00
Обед		69.00
Суп картофельный с бобовыми	150	685.11
Птица в соусе с томатом	60	105.74
Макаронные изделия отварные	110	257.71
Овощи отварные (морковь)	40	152.42
Хлеб ржаной	40	23.70
Компот из смеси сухофруктов	150	96.80
Полдник		48.74
Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	294.59
Кисломолочный напиток (кефир)	150	215.09
Ужин		79.50
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	349.81
Хлеб пшеничный йодированный	30	149.81
Фрукты свежие (яблоки)	95	72.60
Молоко кипяченое	150	49.40
		78.00
		1772.33