На 30 Март 2023г. **МЕНЮ** **«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующий **МБДОУ № 164**

Е. А. Яркина

Сад		
	выход	ккал
Завтрак		406.12
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	99.77
Каша пшеничная рассыпчатая	120	132.52
Овощи отварные (морковь)	40	23.70
Хлеб пшеничный формовой	35	84.70
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		52.00
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Обед		741.76
Суп из овощей	200	99.36
Котлеты из говядины	80	271.91
Картофель отварной с маслом	130	137.50
Икра свекольная	60	53.09
Хлеб ржаной	50	122.09
Компот из смеси сухофруктов	180	57.81
Полдник		286.15
Пряник	50	181.00
Кисломолочный напиток (кефир)	200	105.15
Ужин		354.82
Суп молочный с крупой рисовой	200	118.17
Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
Яйцо вареное	49	76.84
Кофейный напиток с молоком	200	87.21
		1840.85