На 09 Март 2023г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

1-3

| | выход | ккал |
|---|---|---|
| **Завтрак** | | |
| Рыба отварная с соусом польским | 60 | 388.25 |
| Пюре картофельное | 110 | 106.86 |
| Капуста тушеная | 40 | 111.91 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 34.99 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 72.60 |
| Чай с сахаром | 180 | 37.40 |
| **Завтрак 2** | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 69.00 |
| **Обед** | | |
| Свекольник | 150 | 69.00 |
| Плов из говядины | 150 | 644.84 |
| Икра морковная | 40 | 117.35 |
| Хлеб ржаной | 40 | 347.79 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 34.16 |
| **Полдник** | | |
| Пряник | 40 | 96.80 |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 48.74 |
| **Ужин** | | |
| Суп молочный с крупой манной | 150 | 240.20 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 144.80 |
| Фрукты свежие (яблоки) | 95 | 95.40 |
| Молоко кипяченое | 150 | 302.92 |
| | | 102.92 |
| | | 72.60 |
| | | 49.40 |
| | | 78.00 |
| | | 1645.21 |