На 05 Апрель 2023г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

| 1-3 | | |
|---|---|---|
| | выход | ккал |
| Завтрак | | 340.05 |
| Каша "Дружба" | 150 | 120.11 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 72.60 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 37.40 |
| Сыр полутвердый (порциями) | 9 | 32.67 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 77.27 |
| Завтрак 2 | | 52.00 |
| Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52.00 |
| Обед | | 646.54 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 150 | 75.86 |
| Бифштекс рубленый паровой | 60 | 206.71 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 184.27 |
| Икра морковная | 40 | 34.16 |
| Хлеб ржаной | 40 | 96.80 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 48.74 |
| Полдник | | 320.36 |
| Булочка дорожная | 60 | 240.86 |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 150 | 79.50 |
| Ужин | | 331.06 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | 60 | 104.39 |
| Картофель отварной с маслом | 110 | 114.62 |
| Овощи отварные (свекла) | 40 | 27.06 |
| Хлеб пшеничный формовой | 25 | 60.50 |
| Чай с сахаром | 180 | 24.49 |
| | | 1690.01 |