На 10 Июль 2023г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Ясли		
	выход	ккал
Завтрак		339.88
Омлет натуральный	100	167.46
Овощи свежие (порциями) огурец	40	5.26
Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
Чай с сахаром	180	24.49
Завтрак 2		69.20
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69.20
Обед		655.94
Суп картофельный с бобовыми	150	105.74
Котлеты из птицы припущенные	60	267.78
Макаронные изделия отварные	110	134.92
Овощи свежие (порциями) помидор	35	4.80
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из сушеных фруктов	150	45.90
Полдник		321.40
Булочка дорожная	60	241.90
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50
Ужин		291.43
Рагу из овощей	130	116.36
Хлеб пшеничный йодированный	20	48.40
Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
Кофейный напиток с молоком	180	77.27
		1677.85