На 23 Августа 2023г.

# МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

## Сад

| | выход | ккал |
|---|---|---|
| **Завтрак** | | |
| Суп молочный с крупой манной | 200 | 375.88 |
| Хлеб пшеничный формовой | 35 | 122.97 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 84.70 |
| Сыр полутвердый (порциями) | 12 | 37.40 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 43.60 |
| **Завтрак 2** | | 87.21 |
| Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52.00 |
| **Обед** | | 52.00 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 693.38 |
| Котлеты из говядины | 80 | 102.69 |
| Пюре картофельное | 130 | 270.36 |
| Овощи свежие (порциями) помидор | 50 | 128.65 |
| Хлеб ржаной | 50 | 7.48 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 129.23 |
| **Полдник** | | 54.97 |
| Пряник | 50 | 286.59 |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 181.00 |
| **Ужин** | | 105.59 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80 | 407.10 |
| Каша пшенная рассыпчатая | 130 | 122.93 |
| Кабачки припущенные | 60 | 151.72 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 31.82 |
| Чай с сахаром | 200 | 72.60 |
| | | 28.03 |
| | | 1814.95 |