На 13 Октябрь 2023г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Сад		
	выход	ккал
Завтрак		413.01
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	214.56
Хлеб пшеничный формовой	35	84.70
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	13	48.32
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		82.97
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82.97
Обед		699.36
Суп из овощей	200	97.28
Тефтели из говядины в молочном соусе	70	256.99
Картофель отварной с маслом	130	137.50
Овощи свежие (порциями) огурец	45	6.74
Хлеб ржаной	46	113.38
Компот из смеси сухофруктов	180	54.97
Полдник		283.08
Пряник	50	181.00
Кисломолочный напиток (кефир)	200	102.08
Ужин		499.21
Вареники ленивые со сметаной	120	278.83
Хлеб пшеничный формовой	35	84.70
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Какао с молоком	200	83.68
		1977.63