На 02 Октябрь 2023г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Сад		
	выход	ккал
Завтрак		403.39
Омлет натуральный	120	197.95
Овощи свежие (порциями) огурец	50	7.39
Хлеб пшеничный йодированный	35	84.70
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	13	47.92
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		82.97
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82.97
Обед		823.47
Суп картофельный с бобовыми	200	130.74
Котлеты из птицы припущенные	70	307.99
Макаронные изделия отварные	130	194.90
Овощи свежие (порциями) помидор	45	6.27
Хлеб ржаной	53	128.60
Компот из сушеных фруктов	180	54.97
Полдник		370.81
Булочка дорожная	70	276.37
Кисломолочный напиток (кефир)	180	94.44
Ужин		360.86
Рагу из овощей	150	149.05
Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Кофейный напиток с молоком	200	87.21
		2041.50