На 30 Октябрь 2023г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Сад		
Завтрак	выход	ккал
Омлет натуральный		448.24
Капуста тушеная	120	197.95
Хлеб пшеничный йодированный	60	50.86
Масло сливочное (порциями)	35	84.70
Сыр полутвердый (порциями)	5	37.40
Чай с сахаром	14	49.30
	200	28.03
Завтрак 2		
Соки овощные, фруктовые и ягодные		82.80
	180	82.80
Обед		
Суп картофельный с бобовыми		845.71
Котлеты из птицы припущенные	200	130.74
Макаронные изделия отварные	70	310.88
Икра кабачковая	130	194.90
Хлеб ржаной	50	38.16
Компот из сушеных фруктов	47	116.06
	180	54.97
Полдник		
Булочка дорожная		370.15
Кисломолочный напиток (кефир)	70	276.37
	180	93.78
Ужин		
Рагу из овощей		353.12
Хлеб пшеничный йодированный	150	141.31
Фрукты свежие (яблоки)	30	72.60
Кофейный напиток с молоком	100	52.00
	200	87.21
		2100.02