На 24 Ноябрь 2023г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Ясли		
	выход	ккал
Завтрак		
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	316.97
Хлеб пшеничный формовой	30	149.81
Масло сливочное (порциями)	5	72.60
Сыр полутвердый (порциями)	9	37.40
Чай с сахаром	180	32.67
Завтрак 2		
Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	79.35
Обед		
Суп из овощей	150	82.62
Тефтели из говядины в молочном соусе	60	245.44
Картофель отварной с маслом	110	114.62
Овощи отварные (свекла)	40	27.06
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из смеси сухофруктов	150	45.90
Полдник		
Пряник	30	108.60
Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40
Ужин		
Вареники ленивые со сметаной	100	236.03
Хлеб пшеничный формовой	25	60.50
Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
Кофейный напиток с молоком	180	77.27
		1635.96