Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина		
Сад	0.00	
	ВЫХОД	ккал
Завтрак 💜	307	476.38
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	211.76
Хлеб пшеничный формовой	40	97.33
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	13	45.74
Какао с молоком	200	84.15
Завтрак 2		73.36
Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	73.36
Обед		750.14
Суп картофельный с фрикадельками	200	193.20
Печень говяжья по-строгановски	80	175.57
Каша пшеничная рассыпчатая	130	149.62
Капуста тушеная	60	50.86
Хлеб ржаной	50	123.08
Компот из смеси сухофруктов	180	57.81
Полдник		315.47
Печенье	50	208.50
Кисломолочный напиток (кефир)	200	106.97
Ужин		517.70
Запеканка из творога	120	275.53
Соус молочный сладкий	50	64.81
Хлеб пшеничный формовой	40	97.33
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Чай с сахаром	200	28.03
		2133.05