На 28 Декабрь 2023г.

# МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

| Сад | | |
|---|---|---|
| Завтрак | выход | ккал |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | | 485.91 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 80 | 95.83 |
| Овощи отварные (морковь) | 130 | 199.90 |
| Хлеб пшеничный формовой | 60 | 40.05 |
| Масло сливочное (порциями) | 35 | 84.70 |
| Чай с сахаром | 5 | 37.40 |
| | 200 | 28.03 |
| Завтрак 2 | | |
| Фрукты свежие (яблоки) | | 52.00 |
| | 100 | 52.00 |
| Обед | | |
| Суп из овощей | | 687.28 |
| Котлеты из говядины | 200 | 84.07 |
| Картофель отварной с маслом | 80 | 271.02 |
| Икра свекольная | 118 | 115.22 |
| Хлеб ржаной | 60 | 35.76 |
| Компот из смеси сухофруктов | 49 | 120.56 |
| | 180 | 60.65 |
| Полдник | | |
| Пряник | | 276.48 |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 50 | 171.95 |
| | 200 | 104.53 |
| Ужин | | |
| Суп молочный с крупой пшенной | | 412.00 |
| Хлеб пшеничный формовой | 200 | 166.37 |
| Яйцо вареное | 30 | 72.60 |
| Кофейный напиток с молоком | 49 | 76.84 |
| | 200 | 96.19 |
| | | 1913.67 |