На 22 октябрь 2026г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Сад		
	выход	ккал
Завтрак		434.57
Биточки рыбные	80	146.94
Картофель отварной с маслом	130	137.50
Хлеб пшеничный йодированный	35	84.70
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		52.00
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Обед		729.24
Суп картофельный вегетарианский	200	103.73
Гуляш из отварного мяса	80	209.92
Макаронные изделия отварные	130	194.90
Икра кабачковая	60	44.48
Хлеб ржаной	50	121.24
Компот из смеси сухофруктов	180	54.97
Полдник		321.44
Крендель сахарный	70	225.21
Кисломолочный напиток (кефир)	180	96.23
Ужин		451.01
Каша рисовая молочная жидкая	200	205.79
Хлеб пшеничный йодированный	35	84.70
Яйцо вареное	49	76.84
Какао с молоком	200	83.68
		1988.26

На 22 октябрь 2026г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Ясли		
	выход	ккал
Завтрак		347.58
Биточки рыбные	60	110.57
Картофель отварной с маслом	110	114.62
Хлеб пшеничный йодированный	25	60.50
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Чай с сахаром	180	24.49
Завтрак 2		52.00
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Обед		570.88
Суп картофельный вегетарианский	150	82.44
Гуляш из отварного мяса	60	160.44
Макаронные изделия отварные	110	152.42
Икра кабачковая	40	32.88
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из смеси сухофруктов	150	45.90
Полдник		280.94
Крендель сахарный	60	201.44
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50
Ужин		366.92
Каша рисовая молочная жидкая	150	155.40
Хлеб пшеничный йодированный	25	60.50
Яйцо вареное	49	76.84
Какао с молоком	180	74.18
		1618.32