На 29 октябрь 2026г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Сад		
	выход	ккал
Завтрак		393.83
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	111.84
Каша пшеничная рассыпчатая	120	132.52
Овощи свежие (порциями) огурец	60	8.87
Хлеб пшеничный йодированный	30	75.17
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		52.00
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Обед		778.35
Борщ летний	200	113.44
Плов из говядины	200	447.36
Икра кабачковая	60	44.68
Хлеб ржаной	50	117.90
Компот из смеси сухофруктов	180	54.97
Полдник		321.37
Пирожок печеный с яблоками	70	224.22
Кисломолочный напиток (кефир)	180	97.15
Ужин		332.31
Суп молочный с крупой манной	200	124.10
Хлеб пшеничный йодированный	50	121.00
Кофейный напиток с молоком	200	87.21
		1877.86

На 29 октябрь 2026г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Ясли		
	выход	ккал
Завтрак		287.51
Рыба, тушенная в томате с овощами	60	80.38
Каша пшеничная рассыпчатая	100	90.84
Овощи свежие (порциями) огурец	40	6.00
Хлеб пшеничный йодированный	20	48.40
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Чай с сахаром	180	24.49
Завтрак 2		52.00
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Обед		577.02
Борщ летний	150	85.68
Плов из говядины	150	315.76
Икра кабачковая	40	32.88
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из смеси сухофруктов	150	45.90
Полдник		252.82
Пирожок печеный с яблоками	60	173.32
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50
Ужин		288.60
Суп молочный с крупой манной	180	114.53
Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
Кофейный напиток с молоком	180	77.27
		1457.95