На 30 октябрь 2026г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Сад		
	выход	ккал
Завтрак		408.55
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	211.23
Хлеб пшеничный формовой	35	84.70
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		82.42
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82.42
Обед		627.04
Суп картофельный вегетарианский	200	105.23
Котлеты из птицы припущенные	70	175.07
Картофель отварной с маслом	150	152.90
Овощи свежие (порциями) огурец	60	8.50
Хлеб ржаной	50	130.37
Компот из смеси сухофруктов	180	54.97
Полдник		288.62
Пряник	50	181.00
Кисломолочный напиток (кефир)	200	107.62
Ужин		531.42
Вареники ленивые с соусом сметанным	150	323.14
Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Какао с молоком	200	83.68
		1938.05

На 30 октябрь 2026г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Ясли		
	выход	ккал
Завтрак		304.87
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	149.81
Хлеб пшеничный формовой	25	60.50
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
Чай с сахаром	180	24.49
Завтрак 2		82.80
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82.80
Обед		493.39
Суп картофельный вегетарианский	150	82.44
Котлеты из птицы припущенные	60	139.93
Картофель отварной с маслом	120	122.32
Овощи свежие (порциями) огурец	40	6.00
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из смеси сухофруктов	150	45.90
Полдник		204.00
Пряник	30	108.60
Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40
Ужин		453.90
Вареники ленивые с соусом сметанным	130	269.82
Хлеб пшеничный формовой	25	60.50
Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
Какао с молоком	180	74.18
		1538.96