На 18 ноябрь 2026г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина



Сад		
	выход	ккал
Завтрак		380.60
Суп молочный с крупой манной	200	124.10
Хлеб пшеничный формовой	35	84.70
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
Кофейный напиток с молоком	200	87.21
Завтрак 2		52.00
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Обед		660.73
Борщ с капустой и картофелем	200	102.08
Котлеты из говядины	80	248.28
Пюре картофельное	130	128.65
Овощи свежие (порциями) огурец	60	8.68
Хлеб ржаной	50	118.07
Компот из смеси сухофруктов	180	54.97
Полдник		287.48
Пряник	50	181.00
Кисломолочный напиток (кефир)	200	106.48
Ужин		434.74
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	142.58
Каша пшенная рассыпчатая	130	151.72
Кабачки припущенные	60	39.81
Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
Чай с сахаром	200	28.03
		1815.55

На 18 ноябрь 2026г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина



Ясли		
	выход	ккал
Завтрак		322.86
Суп молочный с крупой манной	150	102.92
Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
Кофейный напиток с молоком	180	77.27
Завтрак 2		52.00
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Обед		531.71
Борщ с капустой и картофелем	150	89.52
Котлеты из говядины	60	181.58
Пюре картофельное	110	111.91
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		307.64
Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	105.83
Каша пшенная рассыпчатая	110	109.44
Кабачки припущенные	40	19.48
Хлеб пшеничный формовой	20	48.40
Чай с сахаром	180	24.49
		1418.21