На 23 ноябрь 2026г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина



Сад		
	выход	ккал
Завтрак		351.66
Яйцо вареное	49	76.84
Капуста тушеная	120	91.85
Хлеб пшеничный йодированный	30	70.35
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		52.00
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Обед		714.78
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101.92
Птица тушеная	80	305.29
Пюре картофельное	130	128.19
Овощи свежие (порциями) помидор	60	8.52
Хлеб ржаной	50	115.89
Компот из смеси сухофруктов	180	54.97
Полдник		383.34
Ватрушка с творожным фаршем	80	289.67
Кисломолочный напиток (кефир)	180	93.67
Ужин		401.07
Каша "Дружба"	200	176.07
Хлеб пшеничный йодированный	50	121.00
Молоко кипяченое	200	104.00
		1902.85

На 23 ноябрь 2026г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина



Ясли	выход	ккал
Завтрак		293.82
Яйцо вареное	49	76.84
Капуста тушеная	100	74.02
Хлеб пшеничный йодированный	20	48.40
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
Чай с сахаром	180	24.49
Завтрак 2		52.00
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Обед		574.95
Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	75.86
Птица тушеная	60	238.88
Пюре картофельное	110	111.91
Овощи свежие (порциями) помидор	40	5.60
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из смеси сухофруктов	150	45.90
Полдник		329.04
Ватрушка с творожным фаршем	60	249.54
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50
Ужин		354.54
Каша "Дружба"	180	164.14
Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
Молоко кипяченое	180	93.60
		1604.35