На 30 ноябрь 2026г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Сад		
	выход	ккал
Завтрак		413.48
Омлет натуральный	120	197.95
Овощи свежие (порциями) огурец	60	7.34
Хлеб пшеничный йодированный	40	95.57
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
Чай с сахаром	200	28.03
Завтрак 2		81.63
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	81.63
Обед		826.21
Суп картофельный с бобовыми	200	130.74
Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	310.02
Макаронные изделия отварные	130	194.90
Овощи свежие (порциями) огурец	60	5.99
Хлеб ржаной	50	129.59
Компот из сушеных фруктов	180	54.97
Полдник		369.24
Булочка дорожная	70	276.16
Кисломолочный напиток (кефир)	180	93.08
Ужин		361.51
Рагу из овощей	150	125.50
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
Кофейный напиток с молоком	200	87.21
		2052.07

На 30 ноябрь 2026г. МЕНЮ «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Ясли		
	выход	ккал
Завтрак		339.91
Омлет натуральный	100	167.46
Овощи свежие (порциями) огурец	40	5.29
Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
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		657.97
Суп картофельный с бобовыми	150	105.74
Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	60	251.11
Макаронные изделия отварные	110	152.42
Овощи свежие (порциями) огурец	40	6.00
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из сушеных фруктов	150	45.90
Полдник		321.40
Булочка дорожная	60	241.90
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50
Ужин		311.48
Рагу из овощей	130	112.21
Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
Кофейный напиток с молоком	180	77.27
		1713.56