

На 06 октябрь 2026г.

Лист1

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина



Сад		
Завтрак	ВЫХОД	ККАЛ
Суп молочный с крупой пшеничной		365.83
Хлеб пшеничный формовой	200	138.86
Масло сливочное (порциями)	35	84.70
Яйцо вареное	5	37.40
Чай с сахаром	49	76.84
Завтрак 2	200	28.03
Соки овощные, фруктовые и ягодные		84.75
Обед	180	84.75
Щи из свежей капусты с картофелем		740.47
Биточки из птицы припущенные	200	92.86
Каша гречневая рассыпчатая	70	180.91
Овощи отварные (свекла)	130	243.20
Хлеб ржаной	60	45.09
Компот из смеси сухофруктов	50	123.44
Полдник	180	54.97
Печенье		316.11
Кисломолочный напиток (кефир)	50	208.50
Ужин	200	107.61
Сырники из творога запеченные		539.97
Соус сметанный	120	280.94
Хлеб пшеничный формовой	30	40.83
Фрукты свежие (яблоки)	30	72.60
Молоко кипяченое	100	52.00
	180	93.60
		2047.13

На 06 октябрь 2026г.

Лист 1

МЕНЮ

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

«УТВЕРЖДАЮ»



Если		ВЫХОД	ккал
Завтрак			313.22
Суп молочный с крупой пшеничной	150		113.99
Хлеб пшеничный формовой	25		60.50
Масло сливочное (порциями)	5		37.40
Яйцо вареное	49		76.84
Чай с сахаром	180		24.49
Завтрак 2			82.80
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180		82.80
Обед			576.30
Щи из свежей капусты с картофелем	150		82.34
Биточки из птицы припущенные	60		139.93
Каша гречневая рассыпчатая	110		184.27
Овощи отварные (свекла)	40		27.06
Хлеб ржаной	40		96.80
Компот из смеси сухофруктов	150		45.90
Полдник			178.80
Печенье	20		83.40
Кисломолочный напиток (кефир)	180		95.40
Ужин			455.59
Сырники из творога запеченные	105		220.13
Соус сметанный	25		35.46
Хлеб пшеничный формовой	30		72.60
Фрукты свежие (яблоки)	95		49.40
Молоко кипяченое	150		78.00
			1606.71