

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 16

Е.И. Авилова

Меню на 22.12.2021

| Наименование блюда | Ранний возраст с 2 до 3 лет | | Дошкольный возраст с 3 до 8 лет | |
|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | масса порции (гр) | калорий- ность порции (Ккал) | масса порции (гр) | калорий- ность порции (Ккал) |
| ЗАВТРАК | | | | |
| Кисель витаминизированный | - | - | 50 | 18,5 |
| Омлет натуральный | 100 | 161,41 | 110 | 179,35 |
| Икра кабачковая | 30 | 35,70 | 44 | 47,6 |
| Чай на молоке | 150 | 60,51 | 180 | 72,9 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 35,25 | 20 | 47,0 |
| Печенье | 35 | 90,7 | 45 | 106,4 |
| II ЗАВТРАК | | | | |
| Сок | 150 | 69,0 | 170 | 78,2 |
| ОБЕД | | | | |
| Соленый огурец | 68 | 8,42 | 70 | 9,45 |
| Свекольник со смет. | 180 | 69,8 | 200 | 77,6 |
| Тефтели паровые | 60 | 121,91 | 83 | 169,32 |
| Сложный гарнир | 120 | 98,34 | 170 | 140,49 |
| Компот из яблок | 150 | 69,1 | 180 | 86,4 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 35,25 | 20 | 47,0 |
| Хлеб ржаной | 30 | 51,8 | 37 | 70,0 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Запеканка из творога | 74 | 197,98 | 88 | 220,39 |
| Соус молочный | 20 | 26,1 | 20 | 26,1 |
| Йогурт | 180 | 156,6 | 190 | 160,0 |

Старшая медсестра

И.В. Кузнецова