

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 16

Е.И. Авилова



Меню на 31.01.2022

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)
<b>ЗАВТРАК</b>				
Кисель витаминизированный	-	-	50	18,5
½ яйца вареного	20	31,0	20	31,0
Суп мол.вермишелевый	180	131	200	146
Чай с молоком	150	60,51	180	72,9
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47,0
Печенье	35	96,7	40	146,4
<b>II ЗАВТРАК</b>				
Молоко кипяченое	150	79,1	160	95,4
<b>ОБЕД</b>				
Икра свекольная	66	55,23	90	75,6
Суп крестьянский	180	45,5	200	50,6
Плов из отв. говядины	150	262,9	180	296,8
Сок	150	69,0	178	82,8
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47,0
Хлеб ржаной	30	51,8	37	70,0
<b>ПОЛДНИК</b>				
Сырники запеченные	60	154,47	100	257,46
Соус молочный	20	26,1	20	26,1
Ряженка	150	72,0	180	92,0

Старшая медсестра

И.В. Кузнецова