

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 16

Е.И. Авилова

Меню на 13.01.2022

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)
ЗАВТРАК				
Кисель витаминизированный	-	-	50	18,5
Запеканка из творога	70	197,98	90	220,39
Соус молочный	20	26,1	20	26,1
Йогурт	160	156,6	180	160,0
II ЗАВТРАК				
ОБЕД				
Капуста квашеная	52	27,8	62	30,3
Свекольник со смет.	180	69,8	200	77,6
Бифштекс паровой	40	115,87	50	144,84
Соус сметанный	20	41,51	30	69,18
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	42	70,0
ПОЛДНИК				
Омлет натуральный	100	161,41	110	179,35
Икра кабачковая	30	35,70	38	47,6
Чай на молоке	150	60,51	180	72,9
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47,0

Старшая медсестра

И.В. Кузнецова