

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 16

Е.И. Авилова



Меню на 19.09.2022

Наименование блюда	Ранний возраст с 2 до 3 лет		Школьный 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	35	28,7	37	35,7
Чай на молоке	150	60,51	180	72,9
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47,0
Вафли	30	120,1	38	132,2
II ЗАВТРАК				
Сок	145	69,0	148	69,0
ОБЕД				
Свежий огурец	70	8,42	75	8,42
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	38	70,0
ПОЛДНИК				
Запеканка из творога	70	197,98	90	220,39
Соус молочный	20	26,1	20	26,1
Ряженка	150	72,0	180	92,0

Старшая медсестра

И.В. Кузнецова