

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 16

Е.И. Авилова

Меню на 11.11.2022

Наименование блюда	Ранний возраст с 2 до 3 лет		Дошкольный возраст с 3 до 8 лет	
	масса порции (гр)	калорийность порции (Ккал)	масса порции (гр)	калорийность порции (Ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>				
Кисель витаминизированный	-	-	50	18,5
Суп мол.вермишелевый	180	131,0	200	155,0
½ яйца вареного	20	31,0	20	31,0
Чай с молоком	150	60,51	180	72,9
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47,0
Вафли	20	90,7	24	132,2
<b>II ЗАВТРАК</b>				
Ряженка	150	72,0	160	72,0
<b>ОБЕД</b>				
Капуста квашеная	40	27,8	45	40,3
Суп с фасолью	180	56,3	200	62,6
Плов из отв.птицы	125	307,66	140	450,89
Компот из с/ф	150	82,0	180	99,0
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47,0
Хлеб ржаной	30	51,8	37	62,3
<b>ПОЛДНИК</b>				
Соленый помидор	55	12,8	58	12,8
Рыба отварная	70	55,0	80	63,5
Пюре картофельное	80	74,0	100	92,0
Кофе на молоке	150	56,8	180	71,1
Хлеб пшеничный	15	51,8	20	47,0

Старшая медсестра И.В. Кузнецова