

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 16

Е.И. Авилова

Меню на 16.01.2023

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	40	35,7	40	35,7
Чай на молоке	150	60,51	180	72,9
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47,0
Печенье	20	120,1	25	132,2
II ЗАВТРАК				
Сок	150	69,0	160	72,0
ОБЕД				
Соленый огурец	70	10,53	75	10,53
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	40	70,0
ПОЛДНИК				
Запеканка из творога	70	197,98	95	220,39
Соус молочный	20	26,1	20	26,1
Ряженка	150	72,0	175	92,0

Старшая медсестра

И.В. Кузнецова

И.В. Кузнецова