

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 16

Е.И. Авилова

Меню на 13.10.2023

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	47,6	40	47,6
Чай с молоком	150	60,51	180	72,9
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47,0
Пряники	35	120,1	40	120,1
II ЗАВТРАК				
Сок	165	62,0	160	62,0
ОБЕД				
Огурец соленый	60	12,3	68	12,3
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	80	197,98
Соус молочный	20	26,1	20	26,1
Ряженка	150	72,0	155	72,0

Старшая медсестра

И.В. Кузнецова