



Утверждаю:

Заведующий МДОАУ «Д/с №16»

Н.Б.Жаворонкова

Меню 13 день

Наименование блюд	Вес в граммах		калорийность	
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
<u>Завтрак</u>				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/20	180/30	313.37	445.95
Чай на молоке	150	180	104.54	123.93
<u>2 Завтрак- фрукты</u>	100	100	38	38
<u>Обед</u>				
Свежие помидоры-нарезка	40	60	32.27	48.68
Свекольник со сметаной	150/5	250/8	68.38	107.33
Котлеты рыбные с томатно- сметанным соусом	70/20	80/30	91.78	115.25
Рис отварной с овощами	120	150	148.12	182.26
Компот из с/ф	150	200	44.38	62.78
Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	20/40	45.2/ 57	45.2/76
<u>Полдник</u>				
Крендель с сахаром	50	70	139.57	195.27
Кисель	150	180	19.32	22.81
<u>Ужин</u>				
Каша молочная «геркулес»	150	200	158.74	210.39
Сыр	8	10	28.8	36
Батон	20	40	51.8	103.6
Кофейный напиток с молоком	150	180	65.61	77.23