



Утверждаю:

Заведующий МДОАУ «Д/с №16»

Н.Б.Жаворонкова

Меню 16 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>				
Каша молочная «геркулес»	150	200	158.74	210.39
Хлеб пшеничный с маслом	20/6	20/8	84.86	98.08
Кофейный напиток с молоком	150	180	65.61	77.23
<u>2 Завтрак- фрукты</u>	100	100	89	89
<u>Обед</u>				
Салат из свежих помидоров и перца	40	60	30.4	45.6
Суп «Любительский» со сметаной	150/5	250/8	86.76	137.45
Котлеты мясные	60	70	134.93	162.46
Капуста тушеная	120	130	85.16	98.67
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>				
Пирожок с повидлом	50	70	176.7	240.79
Чай с сахаром	150	180	26.54	30/33
<u>Ужин</u>				
Жаркое по-домашнему из мяса кур	150	180	190.55	231.5
Кисель	150	180	19.32	22.81
Хлеб ржаной	20	30	38	57