



Утверждаю:
Заведующий МДОАУ «Д/с №16»
Н.Б. Жаворонкова

06.05.2025 г.

Меню 7 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>				
Омлет с зеленым горошком	130	130	191.57	191.57
Кофейный напиток с молоком	150	180	65.61	77.23
Сыр	8	10	28.8	36
Хлеб пшеничный	20	20	45.2	45.2
<u>2 Завтрак- Фрукты</u>	100	100	89	89
<u>Обед</u>				
Салат из свежих огурцов	40	60	44.89	67.34
Суп рыбный «Уха»	150/30	200/50	99.2	139.54
Биточки мясные с красным соусом	60/10	70/20	138.9	170.37
Макароны отварные	100	120	127.54	154.37
Кисель	150	200	19.32	25.76
Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	20/40	45.2/57	45.2/76
<u>Полдник</u>				
Булочка с сахаром	50	70	139.57	195.27
Молоко кипяченое	150	180	85.5	102.6
<u>Ужин</u>				
Картофель тушеный с печенью	150	180	180.57	216.24
Хлеб ржаной	20	30	38	57
Чай сахаром	150	180	26.54	30.33