

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ  
"Детский сад № 12 "Тополь" Жукова С. С.



Меню № 01.2022

	вес блюда	калло- рийность
	грамм	Ккал
<b>Завтрак</b>		
Каша пшеничная молочная жидкая	180	244,140
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	93,342
Сыр в порционной нарезке	8	31,548
Чай с молоком	160	76,950
<b>Итого:</b>		445,980
<b>2-й завтрак</b>		
Фрукты свежие	123	58,000
<b>Итого:</b>		58,00
<b>Обед</b>		
Свекольник	180	97,180
Котлеты из говядины	70	135,440
Капуста тушеная	150	106,910
Хлеб пшеничный	20	47,000
Хлеб ржаной	41	85,761
Компот из сухофруктов	160	60,500
<b>Итого:</b>		523,791
<b>Полдник</b>		
Пудинг из творога с рисом	90	196,750
Соус сметанный	40	64,750
Йогурт	145	102,997
Кондитерские изделия	25	101,500
<b>Итого:</b>		465,997
<b>ВСЕГО:</b>		1502,768

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ  
"Детский сад № 12 "Тополь" Жукова С. С.



Меню № 01.2022

	вес блюда	калло- рийность
	грамм	Ккал
<b>Завтрак</b>		
Каша пшеничная молочная жидкая	200	267,290
Хлеб пшеничный с маслом	40/6	121,338
Сыр в порционной нарезке	12	46,920
Чай с молоком	200	112,970
<b>Итого:</b>		548,518
<b>2-й завтрак</b>		
Фрукты свежие	130	61,100
<b>Итого:</b>		61,100
<b>Обед</b>		
Свекольник	200	126,340
Котлеты из говядины	75	149,270
Капуста тушеная	150	129,880
Хлеб пшеничный	30	70,500
Хлеб ржаной	50	103,372
Компот из сухофруктов	200	63,200
<b>Итого:</b>		642,562
<b>Полдник</b>		
Пудинг из творога с рисом	120	241,310
Соус сметанный	50	5,630
Йогурт	165	113,075
Кондитерские изделия	50	167,900
<b>Итого:</b>		527,915
<b>ВСЕГО:</b>		1780,095