

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



Меню 13.01.2022

	вес блюда	калло- рийность
	грамм	Ккал
Завтрак		
Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	180	206,48
Кофейный напиток с молоком	160	108,25
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	66,673
Итого:		381,403
2-й завтрак		
Фрукты свежие	123	58,000
Итого:		58,000
Обед		
Суп картофельный с бобовыми	180	128,8
Гуляш из говядины	70	246,89
Макаронны отварные	90	119,68
Хлеб пшеничный	14	34,2
Хлеб ржаной	42	84,866
Кисель из сухофруктов	160	88,8
Итого:		703,243
Полдник		
Рыба запеченная в томате с овощами	110	137,14
Картофель отварной	110	143,5
Хлеб пшеничный	20	47,0
Чай с сахаром	160	21,05
Кондитерские изделия	25	101,5
Итого:		450,19
ВСЕГО:		1592,836

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



Меню 13.01.2022

	вес блюда	калло- рийность
	грамм	Ккал
Завтрак		
Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	200	243,62
Кофейный напиток с молоком	200	132,83
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	94,948
Итого:		471,398
2-й завтрак		
Фрукты свежие	130	61,10
Итого:		61,10
Обед		
Суп картофельный с бобовыми	200	167,01
Гуляш из говядины	90	269,47
Макаронны отварные	140	182,9
Хлеб пшеничный	22	53,4
Хлеб ржаной	52	106,243
Кисель из сухофруктов	200	118,4
Итого:		897,4
Полдник		
Рыба запеченная в томате с овощами	120	151,34
Картофель отварной	125	131,22
Хлеб пшеничный	20	47,0
Чай с сахаром	200	33,05
Кондитерские изделия	40	166,84
Итого:		529,45
ВСЕГО:		1959,348