

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

Меню 19.01.2022

	вес блюда	калло- рийность
<b>Завтрак</b>	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Омлет	130	203,65
Икра кабачковая	140	133,11
Сыр в порционной нарезке	23	84,7
Хлеб пшеничный с маслом	40/6	121,3
Кофейный напиток на молоке	200	135,65
<b>Итого:</b>		678,431
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	152	76,154
<b>Итого:</b>		76,154
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с бобовыми	200	167,01
Пудинг из говядины	60	222,71
Икра из отварной свеклы	90	122,12
Хлеб пшеничный	23	55,1
Хлеб ржаной	50	100,5
Компот из сухофруктов	200	63,2
<b>Итого:</b>		730,676
<b>Полдник</b>		
Запеканка из творога	90	209,71
Соус молочный	50	61,54
Кефир	166	93,725
Фрукты свежие	130	61,1
Булочка	70	204,92
<b>Итого:</b>		630,993
<b>ВСЕГО:</b>		2116,255

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

Меню 19.01.2022

	вес блюда	калло- рийность
<b>Завтрак</b>	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Омлет	90	108,97
Зеленый горошек консервированный	40	30,044
Сыр в порционной нарезке	15	56,624
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	93,342
Кофейный напиток на молоке	160	102,05
<b>Итого:</b>		391,03
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	153	68,445
<b>Итого:</b>		68,445
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с бобовыми	180	128,8
Пудинг из говядины	50	211,36
Икра из отварной свеклы	80	104,42
Хлеб пшеничный	17	40,5
Хлеб ржаной	38	78,167
Компот из сухофруктов	160	60,5
<b>Итого:</b>		623,719
<b>Полдник</b>		
Запеканка из творога	80	209,71
Соус молочный	40	53,46
Кефир	132	70,019
Фрукты свежие	123	58,0
Булочка	60	170,66
<b>Итого:</b>		561,849
<b>ВСЕГО:</b>		1645,043