


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

Меню 20.01.2022

	вес блюда	калло- рийность
	грамм	Ккал
Завтрак		
Каша пшеничная молочная жидкая	180	203,54
Какао с молоком	160	105,66
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	66,673
Итого:		375,873
2-й завтрак		
Фрукты свежие	123	58,0
Итого:		58,0
Обед		
Суп картофельный с макаронными изд.	180	109,72
Тефтели говяжьи	50	142,53
Капуста тушеная	150	106,91
Хлеб пшеничный	20	47,00
Хлеб ржаной	40	82,633
Кисель из сухофруктов	160	88,8
Итого:		577,593
Полдник		
Рыба запеченная в томате с овощами	110	137,14
Картофель отварной	110	143,5
Хлеб пшеничный	20	47,00
Чай с сахаром	160	21,05
Кондитерские изделия	25	101,5
Итого:		450,19
ВСЕГО:		1461,656

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

Меню 20.01.2022

	вес блюда	калло- рийность
	грамм	Ккал
Завтрак		
Каша пшеничная молочная жидкая	200	221,89
Какао с молоком	200	129,68
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	94,948
Итого:		446,518
2-й завтрак		
Фрукты свежие	130	61,1
Итого:		61,1
Обед		
Суп картофельный с макаронными изд.	200	136,59
Тефтели говяжьи	60	174,09
Капуста тушеная	180	129,88
Хлеб пшеничный	26	62,98
Хлеб ржаной	50	100,5
Кисель из сухофруктов	200	118,4
Итого:		722,44
Полдник		
Рыба запеченная в томате с овощами	120	151,34
Картофель отварной	125	131,22
Хлеб пшеничный	20	47,00
Чай с сахаром	200	33,05
Кондитерские изделия	40	134,32
Итого:		529,45
ВСЕГО:		1759,508