

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



Меню 21.01.2022

	вес блюда	калло- рийность
	грамм	Ккал
Завтрак		
Каша гречневая молочная жидкая	180	136,08
Кофейный напиток с молоком	160	108,25
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	66,673
Итого:		311,003
2-й завтрак		
Сок фруктовый	175	78,222
Итого:		78,222
Обед		
Борщ со свежей капустой	180	80,93
Котлеты, биточки из говядины	60	135,44
Пюре картофельное	140	135,02
Зеленый горошек консервированный	50	33,28
Хлеб пшеничный	15	37,1
Хлеб ржаной	30	61,418
Компот из свежих яблок	160	53,36
Итого:		536,526
Полдник		
Рыбные тефтели	70	104,48
Томатный соус	30	19,54
Макароны отварные	90	119,68
Икра из отварной свеклы	80	104,42
Хлеб пшеничный	16	37,6
Чай с сахаром	160	21,05
Итого:		406,77
ВСЕГО:		1332,521

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



Меню 21.01.2022

	вес блюда	калло- рийность
	грамм	Ккал
Завтрак		
Каша гречневая молочная жидкая	200	138,02
Кофейный напиток с молоком	200	132,83
Хлеб пшеничный с маслом	25/6	81,761
Итого:		352,611
2-й завтрак		
Сок фруктовый	198	99,00
Итого:		99,00
Обед		
Борщ со свежей капустой	200	88,97
Котлеты, биточки из говядины	70	149,27
Пюре картофельное	160	151,36
Зеленый горошек консервированный	95	62,566
Хлеб пшеничный	17	41,83
Хлеб ржаной	38	76,38
Компот из свежих яблок	200	58,06
Итого:		628,436
Полдник		
Рыбные тефтели	85	141,95
Томатный соус	40	24,26
Макароны отварные	140	182,9
Икра из отварной свеклы	90	122,12
Хлеб пшеничный	19	44,65
Чай с сахаром	200	33,05
Итого:		548,93
ВСЕГО:		1628,977