

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

**Меню** 09.03.2022

	вес блюда	калло- рийность
<b>Завтрак</b>	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Омлет	130	203,65
Икра кабачковая	130	123,602
Сыр в порционной нарезке	20	76,961
Хлеб пшеничный с маслом	40/6	121,322
Какао с молоком	200	139,98
<b>Итого:</b>		665,515
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	188	94,286
<b>Итого:</b>		94,286
<b>Обед</b>		
Борщ со свежей капустой	200	88,97
Плов из отварной говядины	190	327,96
Хлеб пшеничный	29	68,263
Хлеб ржаной	50	101,457
Компот из сухофруктов	200	63,2
<b>Итого:</b>		649,85
<b>Полдник</b>		
Запеканка из творога	130	209,71
Соус молочный	50	61,54
Кефир	208	110,899
Фрукты свежие	130	61,1
Булочка	70	204,92
<b>Итого:</b>		648,169
<b>ВСЕГО:</b>		2057,819

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

**Меню** 09.03.2022

	вес блюда	калло- рийность
<b>Завтрак</b>	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Омлет	90	108,97
Зеленый горошек консерванный	30	24,582
Сыр в порционной нарезке	14	51,622
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	93,342
Какао с молоком	160	105,66
<b>Итого:</b>		384,177
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	162	72,000
<b>Итого:</b>		72,000
<b>Обед</b>		
Борщ со свежей капустой	180	80,93
Плов из отварной говядины	140	265,58
Хлеб пшеничный	20	47,00
Хлеб ржаной	40	80,4
Компот из сухофруктов	160	60,5
<b>Итого:</b>		534,81
<b>Полдник</b>		
Запеканка из творога	100	209,71
Соус молочный	40	53,46
Кефир	155	82,439
Фрукты свежие	123	58,0
Булочка	60	170,66
<b>Итого:</b>		574,269
<b>ВСЕГО:</b>		1565,256