


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

22.03.2022г

### Меню

	вес блюда	калло- рийность
<b>Завтрак</b>	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Каша пшенная молочная	180	240,56
Чай с сахаром	180	29,745
Хлеб пшеничный с маслом	35/6	109,32
Сыр в порционной нарезке	17	67,222
<b>Итого:</b>		446,847
<b>2-й завтрак</b>		
Фрукты свежие	90	47,0
<b>Итого:</b>		47,0
<b>Обед</b>		
Свекольник	200	97,18
Гуляш из говядины	85	226,25
Макаронны отварные	130	173,75
Хлеб пшеничный	30	72,502
Хлеб ржаной	41	107,199
Компот из сухофруктов	180	56,88
<b>Итого:</b>		626,562
<b>Полдник</b>		
Пудинг из творога с рисом	110	256,47
Соус сметанный	40	40,536
Йогурт	194	104,133
<b>Итого:</b>		401,139
<b>ВСЕГО:</b>		1521,548

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

05.04.2022г

### Меню

	вес блюда	калло- рийность
<b>Завтрак</b>	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Каша пшенная молочная	150	193,2
Чай с сахаром	160	20,5
Хлеб пшеничный с маслом	24/5	79,35
Сыр в порционной нарезке	11	36,4
<b>Итого:</b>		329,45
<b>2-й завтрак</b>		
Фрукты свежие	85	44,0
<b>Итого:</b>		44,0
<b>Обед</b>		
Свекольник	180	81
Гуляш из говядины	75	196,63
Макаронны отварные	110	146
Хлеб пшеничный	20	47,0
Хлеб ржаной	32	62,64
Компот из сухофруктов	160	88,8
<b>Итого:</b>		622,07
<b>Полдник</b>		
Пудинг из творога с рисом	80	196,75
Соус сметанный	30	33,78
Йогурт	148	96,56
<b>Итого:</b>		327,09
<b>ВСЕГО:</b>		1322,61