

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



**Меню**

	вес блюда	калло- рийность
<b>Завтрак</b>	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Каша манная молочная жидкая	150	157,8
Чай с сахаром	160	69,6
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	79,35
Сыр в порционной нарезке	10	36,4
<b>Итого:</b>		343,15
<b>2-й завтрак</b>		
Фрукты свежие	85	44,0
<b>Итого:</b>		44,0
<b>Обед</b>		
Свекольник	180	81
Жаркое по домашему	150	252,31
Зеленый горошек консервированный	45	12,48
Хлеб пшеничный	16	47,0
Хлеб ржаной	29	62,64
Компот из сухофруктов	160	60,5
<b>Итого:</b>		515,93
<b>Полдник</b>		
Сырники из творога	80	234,04
Соус сметанный	30	33,78
Йогурт	144	95,8
<b>Итого:</b>		363,68
<b>ВСЕГО:</b>		1266,76

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



**Меню**

	вес блюда	калло- рийность
<b>Завтрак</b>	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Каша манная молочная жидкая	180	171,54
Чай с сахаром	180	29,745
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	109,32
Сыр в порционной нарезке	17	54,60
<b>Итого:</b>		365,205
<b>2-й завтрак</b>		
Фрукты свежие	90	47,0
<b>Итого:</b>		47,0
<b>Обед</b>		
Свекольник	200	97,18
Жаркое по домашему	180	297,02
Зеленый горошек консервированный	65	9,22
Хлеб пшеничный	22	52,3
Хлеб ржаной	37	64,617
Компот из сухофруктов	180	56,88
<b>Итого:</b>		577,258
<b>Полдник</b>		
Сырники из творога	100	313,75
Соус сметанный	40	40,536
Йогурт	192	29,745
<b>Итого:</b>		384,031
<b>ВСЕГО:</b>		1373,494