


Утверждаю: Заведующая МБДОУ "Детский сад № 12 "Тополек" Жукова С.С.		
		
<b>Меню</b>		
	вес блюда	калло- рийность
<b>Завтрак</b>	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Омлет	130	203,65
Икра кабачковая	70	20,798
Сыр в порционной нарезке	14	56,626
Хлеб пшеничный с маслом	40/6	121,322
Какао на молоке 2-й вар.	180	143,04
<b>Итого:</b>		545,436
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	152	76,923
<b>Итого:</b>		76,923
<b>Обед</b>		
Борщ со свежей капустой	200	123,2
Плов из отварной говядины	165	295,16
Хлеб пшеничный	30	72,145
Хлеб ржаной	45	78,434
Компот из сухофруктов	180	56,88
<b>Итого:</b>		625,819
<b>Полдник</b>		
Тефтеля рыбная с томатным соусом	80/40	166,21
Картофель отварной	130	136,46
Хлеб пшеничный	20	48,8
Чай с сахаром	180	29,745
Кондитерские изделия	50	100,74
Фрукты свежие	90	47,00
<b>Итого:</b>		528,965
<b>ВСЕГО:</b>		1777,143

Утверждаю: Заведующая МБДОУ "Детский сад № 12 "Тополек" Жукова С.С.		
		
<b>Меню</b>		
	вес блюда	калло- рийность
<b>Завтрак</b>	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Омлет	90	140,5
Зеленый горошек консерванный	50	9,619
Сыр в порционной нарезке	9	33,867
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	93,342
Какао на молоке 2-й вар.	160	124,61
<b>Итого:</b>		401,938
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	146	73,913
<b>Итого:</b>		73,913
<b>Обед</b>		
Борщ со свежей капустой	180	61,5
Плов из отварной говядины	125	239,98
Хлеб пшеничный	20	48,18
Хлеб ржаной	36	72,36
Компот из сухофруктов	160	88,8
<b>Итого:</b>		510,815
<b>Полдник</b>		
Тефтеля рыбная с томатным соусом	70/30	123,94
Картофель отварной	110	143,5
Хлеб пшеничный	20	47,0
Чай с сахаром	160	20,5
Кондитерские изделия	25	101,5
Фрукты свежие	85	44
<b>Итого:</b>		480,44
<b>ВСЕГО:</b>		1467,106