

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

30.03.2022г.

Меню

	вес блюда	калло- рийность
<i>Завтрак</i>	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Омлет	90	108,97
Зеленый горошек консервированный	50	36,053
Сыр в порционной нарезке	14	51,688
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	66,673
Кофейный напиток на молоке	160	102,05
Итого:		365,435
<i>2-й завтрак</i>		
Сок фруктовый	158	70,400
Итого:		70,400
<i>Обед</i>		
Суп картофельный с бобовыми	180	128,8
Пудинг из говядины	60	211,36
Икра из отварной свеклы	80	104,42
Хлеб пшеничный	20	47,0
Хлеб ржаной	30	60,3
Компот из сухофруктов	160	60,5
Итого:		612,38
<i>Полдник</i>		
Запеканка из творога	90	209,71
Соус молочный	40	53,46
Кефир	131	69,677
Фрукты свежие	123	58,0
Булочка	60	170,66
Итого:		561,507
ВСЕГО:		1609,722

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

30.03.2022г.

Меню

	вес блюда	калло- рийность
<i>Завтрак</i>	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Омлет	130	203,65
Икра кабачковая	135	126,692
Сыр в порционной нарезке	21	58,240
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	94,948
Кофейный напиток на молоке	200	135,65
Итого:		619,18
<i>2-й завтрак</i>		
Сок фруктовый	177	88,393
Итого:		88,393
<i>Обед</i>		
Суп картофельный с бобовыми	200	167,01
Пудинг из говядины	70	222,71
Икра из отварной свеклы	90	122,12
Хлеб пшеничный	20	47,0
Хлеб ржаной	37	75,375
Компот из сухофруктов	200	63,2
Итого:		697,415
<i>Полдник</i>		
Запеканка из творога	100	209,71
Соус молочный	50	61,54
Кефир	178	94,743
Фрукты свежие	130	61,1
Булочка	70	204,92
Итого:		632,013
ВСЕГО:		2037,00