



Утверждаю: Заведующая МБДОУ "Детский сад № 12 "Топольек" Жукова С.С.		
		
Меню		
	вес блюда	калло- рийность
Завтрак	грамм	Ккал
Омлет	90	140,5
Зеленый горошек консерванный	60	11,345
Сыр в порционной нарезке	7	30,332
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	93,342
Какао на молоке 2-й вар.	160	124,61
Итого:		409,638
2-й завтрак		
Сок фруктовый	152	76,923
Итого:		76,923
Обед		
Борщ со свежей капустой	180	61,5
Плов из отварной говядины	115	239,98
Хлеб пшеничный	20	48,63
Хлеб ржаной	31	62,62
Компот из сухофруктов	160	88,8
Итого:		545,526
Полдник		
Тефтеля рыбная с томатным соусом	70/30	123,94
Картофель отварной	110	143,5
Хлеб пшеничный	20	48,6
Чай с сахаром	160	20,5
Кондитерские изделия	25	101,5
Фрукты свежие	85	44
Итого:		482,066
ВСЕГО:		1514,153

Утверждаю: Заведующая МБДОУ "Детский сад № 12 "Топольек" Жукова С.С.		
		
Меню		
	вес блюда	калло- рийность
Завтрак	грамм	Ккал
Омлет	130	203,65
Икра кабачковая	110	41,23
Сыр в порционной нарезке	12	50,589
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	109,32
Какао на молоке 2-й вар.	180	143,04
Итого:		547,83
2-й завтрак		
Сок фруктовый	149	75,758
Итого:		75,758
Обед		
Борщ со свежей капустой	200	123,2
Плов из отварной говядины	155	295,16
Хлеб пшеничный	30	72,780
Хлеб ржаной	38	67,756
Компот из сухофруктов	180	56,88
Итого:		615,775
Полдник		
Тефтеля рыбная с томатным соусом	80/40	166,21
Картофель отварной	130	136,46
Хлеб пшеничный	20	49,3
Чай с сахаром	180	29,745
Кондитерские изделия	50	100,74
Фрукты свежие	90	47,00
Итого:		529,435
ВСЕГО:		1768,797