

Утверждаю:
И.о. заведующая МБДОУ
Детский сад № 12 Тополек

Напщежева М.К.

28.06.2022г

Меню

| | вес блюда грамм | калло- рийность Ккал |
|---------------------------|-----------------------|----------------------------|
| Завтрак | | |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 193,2 |
| Чай с сахаром | 160 | 20,5 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 20/5 | 79,35 |
| Сыр в порционной нарезке | 10 | 36,4 |
| Итого: | | 329,45 |
| 2-й завтрак | | |
| Фрукты свежие | 85 | 44,0 |
| Итого: | | 44,0 |
| Обед | | |
| Свекольник | 180 | 81,0 |
| Котлеты из говядины | 60 | 116,47 |
| Капуста тушеная | 95 | 85,52 |
| Хлеб пшеничный | 16 | 47,0 |
| Хлеб ржаной | 40 | 62,6 |
| Компот из сухофруктов | 160 | 88,8 |
| Итого: | | 481,43 |
| Полдник | | |
| Пудинг из творога с рисом | 75 | 196,75 |
| Соус сметанный | 30 | 33,78 |
| Йогурт | 141 | 94,044 |
| Итого: | | 324,574 |
| ВСЕГО: | | 1179,454 |

Утверждаю:
И.о. заведующей МБДОУ
Детский сад № 12 Тополек

Напщежева М.К.

28.06.2022г

Меню

| | вес блюда грамм | калло- рийность Ккал |
|---------------------------|--------------------|----------------------------|
| Завтрак | | |
| Каша пшеничная молочная | 180 | 240,56 |
| Чай с сахаром | 180 | 29,745 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 109,32 |
| Сыр в порционной нарезке | 17 | 69,456 |
| Итого: | | 449,081 |
| 2-й завтрак | | |
| Фрукты свежие | 90 | 47,0 |
| Итого: | | 47,0 |
| Обед | | |
| Свекольник | 200 | 97,18 |
| Котлеты из говядины | 75 | 149,27 |
| Капуста тушеная | 150 | 106,27 |
| Хлеб пшеничный | 24 | 58,108 |
| Хлеб ржаной | 50 | 87,87 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 56,88 |
| Итого: | | 556,218 |
| Полдник | | |
| Пудинг из творога с рисом | 100 | 256,47 |
| Соус сметанный | 40 | 40,536 |
| Йогурт | 188 | 100,136 |
| Итого: | | 397,142 |
| ВСЕГО: | | 1449,442 |