



Утверждаю: И.о. заведующая МБДОУ Детский сад № 12 Тополек Напщежева М.К. 		
13.07.2022г		
Меню		
	вес блюда	калло- рийность
Завтрак	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Омлет	90	140,5
Зеленый горошек консерванный	60	11,345
Сыр в порционной нарезке	11	36,4
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	102,85
Какао на молоке 2-й вар.	160	124,61
Итого:		417,185
2-й завтрак		
Сок фруктовый	146	73,913
Итого:		73,913
Обед		
Борщ со свежей капустой	180	61,5
Плов из отварной говядины	130	239,98
Хлеб пшеничный	20	47,00
Хлеб ржаной	30	61,174
Компот из сухофруктов	160	88,8
Итого:		498,454
Полдник		
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	22	101,5
Фрукты свежие	85	44
Итого:		480,44
ВСЕГО:		1514,153

Утверждаю: И.о. заведующей МБДОУ Детский сад № 12 Тополек Напщежева М.К. 		
13.07.2022г		
Меню		
	вес блюда	калло- рийность
Завтрак	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Омлет	130	203,65
Икра кабачковая	110	41,23
Сыр в порционной нарезке	18	73,887
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	109,32
Какао на молоке 2-й вар.	180	143,04
Итого:		573,09
2-й завтрак		
Сок фруктовый	141	71,429
Итого:		71,429
Обед		
Борщ со свежей капустой	200	123,2
Плов из отварной говядины	180	295,16
Хлеб пшеничный	21	50,358
Хлеб ржаной	38	66,285
Компот из сухофруктов	180	56,88
Итого:		591,883
Полдник		
Тефтеля рыбная с томатным соусом	80/40	166,21
Картофель отварной	130	136,46
Хлеб пшеничный	20	47,0
Чай с сахаром	180	29,745
Кондитерские изделия	50	100,74
Фрукты свежие	90	47,00
Итого:		527,155
ВСЕГО:		1763,557