

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

19.08.2022г

Меню

	вес, грамма	калло- рийность
Завтрак	грамм	Ккал
Омлет	130	203,65
Икра кабачковая	115	41,994
Сыр в порционной нарезке	16	65,905
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	109,32
Какао на молоке 2-й вар.	180	143,04
Итого:		563,909
2-й завтрак		
Сок фруктовый	146	74,074
Итого:		74,074
Обед		
Борщ со свежей капустой	200	123,2
Плов из отварной говядины	155	295,16
Хлеб пшеничный	28	66,834
Хлеб ржаной	41	71,791
Компот из сухофруктов	180	56,88
Итого:		613,865
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:		1779,002

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

19.08.2022г

Меню

	вес, грамма	калло- рийность
Завтрак	грамм	Ккал
Омлет	90	140,5
Зеленый горошек консерванный	60	12,291
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:		419,858
2-й завтрак		
Сок фруктовый	145	73,810
Итого:		73,810
Обед		
Борщ со свежей капустой	180	105,5
Плов из отварной говядины	115	239,98
Хлеб пшеничный	20	48,18
Хлеб ржаной	33	66,33
Компот из сухофруктов	160	88,8
Итого:		548,785
Полдник		
Тефтеля рыбная с томатным соусом	70/30	123,94
Картофель отварной	110	143,5
Хлеб пшеничный	22	48,2
Чай с сахаром	160	20,5
Кондитерские изделия	25	101,5
Фрукты свежие	85	44
Итого:		481,615
ВСЕГО:		1524,067