

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

"Детский сад № 12 "Тополь"

Жукова С.С.

23.03.2022г

**Меню**

	вес блюда	калло- рийность
	грамм	Ккал
<b>Завтрак</b>		
Омлет	90	108,97
Зеленый горошек консерванный	55	36,873
Сыр в порционной нарезке	9	33,091
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	93,342
Какао с молоком	160	105,66
<b>Итого:</b>		377,936
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	170	76,000
<b>Итого:</b>		76,000
<b>Обед</b>		
Борщ со свежей капустой	180	80,93
Плов из отварной говядины	130	265,58
Хлеб пшеничный	24	56,61
Хлеб ржаной	38	77,658
Компот из сухофруктов	160	60,5
<b>Итого:</b>		541,682
<b>Полдник</b>		
Запеканка из творога	80	209,71
Соус молочный	40	53,46
Кефир	131	69,864
Фрукты свежие	123	58,0
Булочка	60	170,66
<b>Итого:</b>		503,694
<b>ВСЕГО:</b>		1499,312

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

"Детский сад № 12 "Тополь"

Жукова С.С.

23.03.2022г

**Меню**

	вес блюда	калло- рийность
	грамм	Ккал
<b>Завтрак</b>		
Омлет	130	203,65
Икра кабачковая	135	128,471
Сыр в порционной нарезке	12	45,555
Хлеб пшеничный с маслом	40/6	121,322
Какао с молоком	200	139,98
<b>Итого:</b>		638,978
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	180	90,001
<b>Итого:</b>		90,001
<b>Обед</b>		
Борщ со свежей капустой	200	88,97
Плов из отварной говядины	170	327,96
Хлеб пшеничный	30	70,500
Хлеб ржаной	50	100,5
Компот из сухофруктов	200	63,2
<b>Итого:</b>		651,13
<b>Полдник</b>		
Запеканка из творога	110	209,71
Соус молочный	50	61,54
Кефир	175	93,473
Фрукты свежие	130	61,1
Булочка	70	204,92
<b>Итого:</b>		630,743
<b>ВСЕГО:</b>		2010,852