

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
Детский сад № 12 Тополек"

Жукова С.С.



Меню

	вес блюда грамм	калло- рийность Ккал
Завтрак		
Каша пшеничная молочная жидкая	150	169,95
Какао с молоком	160	124,61
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	79,35
Итого:		373,91
2-й завтрак		
Сок фруктовый	148	75,000
Итого:		75,000
Обед		
Борщ со свежей капустой	180	105,5
Голубцы ленивые	60	86,4
Пюре картофельное	120	115,442
Хлеб пшеничный	20	47,00
Хлеб ржаной	35	62,64
Компот из свежих яблок	160	53,36
Итого:		470,342
Полдник		
Яйцо отварное	1	63
Огурец свежий	55	7,2
Чай с сахаром	160	20,5
Булочка	70	216,6
Итого:		307,3
ВСЕГО:		1226,552

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
Детский сад № 12 Тополек"

Жукова С.С.



Меню

	вес блюда грамм	калло- рийность Ккал
Завтрак		
Каша пшеничная молочная жидкая	180	203,54
Какао с молоком	180	133,767
Хлеб пшеничный с маслом	35/6	109,32
Итого:		446,627
2-й завтрак		
Сок фруктовый	164	83,333
Итого:		83,333
Обед		
Борщ со свежей капустой	200	123,2
Голубцы ленивые	65	100,52
Пюре картофельное	140	135,02
Хлеб пшеничный	28	66,583
Хлеб ржаной	44	77,648
Компот из свежих яблок	180	77,01
Итого:		579,98
Полдник		
Яйцо отварное	1	63,0
Огурец свежий	60	13,4
Чай с сахаром	180	29,745
Булочка	80	228,0
Итого:		335,045
ВСЕГО:		1444,985