


Утверждаю: Заведующая МБДОУ Детский сад № 12 "Топольек"			Жукова С.С.
			21.09.2022г
Меню			
	вес блюда	калло- рийность	
Завтрак	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>	
Омлет	90	140,5	
Зеленый горошек консерванный	75	14,749	
Сыр в порционной нарезке	9	34,58	
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	102,85	
Какао на молоке 2-й вар.	160	124,61	
Итого:		417,289	
2-й завтрак			
Сок фруктовый	138	70,000	
Итого:		70,000	
Обед			
Борщ со свежей капустой	180	105,5	
Плов из отварной говядины	125	239,98	
Хлеб пшеничный	20	47,00	
Хлеб ржаной	36	74,169	
Компот из сухофруктов	160	88,80	
Итого:		511,449	
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	25	50,37	
Фрукты свежие	85	44,0	
Итого:		429,31	
ВСЕГО:		1428,048	

Утверждаю: Заведующая МБДОУ Детский сад № 12 "Топольек"			Жукова С.С.
			21.09.2022г
Меню			
	вес блюда	калло- рийность	
Завтрак	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>	
Омлет	130	203,65	
Икра кабачковая	110	39,784	
Сыр в порционной нарезке	14	57,471	
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	109,32	
Какао на молоке 2-й вар.	180	143,04	
Итого:		553,265	
2-й завтрак			
Сок фруктовый	138	70,176	
Итого:		70,176	
Обед			
Борщ со свежей капустой	200	123,2	
Плов из отварной говядины	170	295,16	
Хлеб пшеничный	25	59,782	
Хлеб ржаной	46	80,315	
Компот из сухофруктов	180	56,88	
Итого:		615,337	
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:		1765,932	