



Утверждаю: Заведующая МБДОУ Детский сад № 12 Тополек"		
		
Меню		
	вес блюда	калло- рийность
Завтрак	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Каша пшеничная молочная	180	240,56
Чай с сахаром	180	29,745
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	109,32
Сыр в порционной нарезке	13	57,306
Итого:		436,32
2-й завтрак		
Фрукты свежие	80	47,0
Итого:		47,0
Обед		
Свекольник	200	97,18
Котлеты из говядины	75	149,27
Капуста тушеная	150	106,27
Хлеб пшеничный	32	75,983
Хлеб ржаной	41	72,812
	180	77,010
Итого:		579,165
Полдник		
Пудинг из творога с рисом	110	256,47
Соус сметанный	40	40,536
Йогурт	196	104,434
Итого:		401,44
ВСЕГО:		1464,536

Утверждаю: Заведующая МБДОУ Детский сад № 12 Тополек"		
		
Меню		
	вес блюда	калло- рийность
Завтрак	<i>грамм</i>	<i>Ккал</i>
Каша пшеничная молочная	150	193,2
Чай с сахаром	160	20,5
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	79,35
Сыр в порционной нарезке	8	34,416
Итого:		327,466
2-й завтрак		
Фрукты свежие	75	44,0
Итого:		44,0
Обед		
Свекольник	180	81,0
Котлеты из говядины	60	116,47
Капуста тушеная	120	85,52
Хлеб пшеничный	21	50,845
Хлеб ржаной	33	67,243
Компот из свежих яблок	160	53,36
Итого:		454,437
Полдник		
Пудинг из творога с рисом	80	196,75
Соус сметанный	30	33,78
Йогурт	147	96,56
Итого:		327,09
ВСЕГО:		1152,993