

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
Детский сад № 12 Тополек"



Меню

вес блюда калло-
ричность

Завтрак	грамм	Ккал
Омлет	130	203,65
Икра кабачковая	110	41,65
Сыр в порционной нарезке	15	64,852
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	109,32
Какао на молоке 2-й вар.	180	143,04
Итого:		562,513
2-й завтрак		
Сок фруктовый	140	71,429
Итого:		71,429
Обед		
Борщ со свежей капустой	200	123,2
Плов из отварной говядины	150	295,16
Хлеб пшеничный	30	70,500
Хлеб ржаной	49	85,58
Компот из свежих яблок	180	77,01
Итого:		651,45
Полдник		
Тефтеля рыбная с томатным соусом	80/40	166,21
Картофель отварной	130	136,46
Хлеб пшеничный	20	48,4
Чай с сахаром	180	29,745
Кондитерские изделия	50	100,74
Фрукты свежие	90	47,00
Итого:		528,593
ВСЕГО:		1813,985

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
Детский сад № 12 Тополек" Жукова С.С.



Меню

вес блюда калло-
ричность

Завтрак	грамм	Ккал
Омлет	90	140,5
Зеленый горошек консерванный	75	14,749
Сыр в порционной нарезке	9	38,828
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	102,85
Какао на молоке 2-й вар.	160	124,61
Итого:		421,537
2-й завтрак		
Сок фруктовый	144	73,334
Итого:		73,334
Обед		
Борщ со свежей капустой	180	105,5
Плов из отварной говядины	110	239,98
Хлеб пшеничный	20	47,00
Хлеб ржаной	39	79,059
Компот из свежих яблок	160	53,36
Итого:		524,899
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	75	44,0
Итого:		429,31
ВСЕГО:		1449,08