

29 июня Утверждаю: _____		
Заведующий МБДОУ д/с № 12 В. В. Данилова		
Наименование блюда	Выход порции, г жир/белок/углевод	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК		
Каша геркулесовая молочная	150/180	151,5/181,8
Батон с маслом, яйцо	25/5/20	337,5
Какао с молоком	150/180	101,3/121,5
10.00 Сок	101/126,7	64,5
ОБЕД		
Салат из свежих огурцов с помидорами	40/60	41,7/62,5
Суп картофельный с бобовыми	150/180	88,5/106
Котлета мясная	60/70	124,8/145,6
Макаронные отварные, соус томатный	130/150	162,5/187,5
Компот из сухофруктов	150/180	53,3/71,0
ПОЛДНИК		
Салат из отварной свеклы и моркови	60/104	78,0/104
Ватрушка с повидлом	70	214,0
Чай с лимоном	150/200	27,0/36,0
Хлеб на день	70/100	152,0/219