

14 августа Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 12 В.В. Данилова

Наименование блюда

Выход порций
г/сд

Калорийность,
ккал

ЗАВТРАК

Каша рисово-пшениная молочная 150/180 131,3/158,0

Батон с маслом 30/5 90,5

Какао с молоком 150/180 101,3/121,5

10.00 Сок 100/112,9 70,5

ОБЕД

Суп - пюре из разных овощей, гренки 150/180 60,0/72,0

Каша гречневая 150/180 135,0/170,0

Мясо кур отварное в соусе 60/80 113,0/140,0

Свекла отварная порционная 100 49,0

Компот из сухофруктов 150/180 54,0/65,0

ПОЛДНИК

Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 40/60 85/131

Пряник 30 170,0

Чай с лимоном 150/200 27,0/36,0

Хлеб на день 75/85,3 152,0/219,5