



Заведующий: *[Signature]* И.Н. Пелторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 31.03.2023 г.

	Завтрак	До 3л	До 7л	ккал
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	170	134,51/152,46
2	Бутерброд с маслом	4/21	5/23	108,37/135,46
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	355	398	
	Молоко кипяченое	102	102	120,12/120,12
	Обед			
1	Салат овощной с зеленым горошком	29	41	32,31/53,85
2	Суп картофельный с бобовыми(зеленый горошек)	150	180	74,16/88,99
3	Голубцы ленивые	38/84	44/106	265,66/249,08
4	Соус томатный	20	30	18,01/18,02
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	17	22	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	29	35	95,6/119,5
	Итого:	517	638	
	Уплотненный полдник			
1	Фрукты яблоко	81	81	42,75/42,75
2	Коржик молочный	31	45	166,4/208,00
3	Рыба, запеченная в омлете	65/58	73/66	331,53/405,21
4	Чай с молоком	150	180	51,37/61,65
5	Хлеб пшеничный	8	12	89,75/119,50
	Итого:	393	457	
	Итого за день:	1367	1595	1815,87/1881,75
	Калькулятор: В.В. Нарожнова			
	Повар: Н.Р. Чугарова			