

И.О.заведующего: И.В.Мокшина

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 22.12.2022 г.



	Завтрак	До 3л	До 7л	ккал
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	170	134,51/152,46
2	Бутерброд с маслом	4/18	5/25	108,37/135,46
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	352	400	
	Молоко кипяченое	107	107	120,12/120,12
	Обед			
1	Салат овощной с зеленым горошком	32	48	32,31/53,85
2	Суп картофельный с бобовыми(зеленый горошек)	150	180	74,16/88,99
3	Голубцы ленивые	41/100	46/124	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	23	27	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	30	37	95,6/119,5
	Итого:	546	672	
	Уплотненный полдник			
1	Фрукты яблоко	85	85	42,75/42,75
2	Коржик молочный	35	45	166,4/208,00
3	Рыба, запеченная в омлете	65/53	74/58	331,53/405,21
4	Чай с молоком	150	180	51,37/61,65
5	Хлеб пшеничный	11	12	89,75/119,50
	Итого:	399	454	
	Итого за день:	1404	1633	1815,87/1881,75
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова			