

Заведующий: _____

Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 01.11.22г



| Завтрак | | До 3 л | До 7л | ккал |
|---------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-----------------------|
| 1 | Каша «Дружба» | 140 | 160 | 117,36/133,01 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 4/18 | 5/19 | 108,37/135,46 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 81,50/90,56 |
| | Итого: | 342 | 384 | |
| | Кефир | 103 | 103 | 94,52/94,52 |
| Обед | | | | |
| 1 | Салат из моркови с зеленым горошком | 32 | 43 | 36,02/60,04 |
| 2 | Суп из овощей | 150 | 180 | 65,71/78,85 |
| 3 | Плов из отварной птицы | 23/81 | 26/104 | 331,20/414,00 |
| 4 | Кисель из яблок сушеных | 150 | 180 | 93,27/111,92 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 22 | 23 | 95,6/119,5 |
| 6 | Хлеб ржаной | 37 | 38 | 95,6/119,5 |
| | Итого: | 495 | 594 | |
| Уплотненный полдник | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 39 | 53 | 164,07/191,41 |
| 2 | Картофельное пюре | 111 | 133 | 118,84/137,12 |
| 3 | Икра кабачковая | 25 | 26 | 97,6/122 |
| 4 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 46,68/56,01 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 9 | 13 | 89,75/119,5 |
| 6 | Фрукты яблоко | 45 | 45 | 42,75/42,75 |
| | Итого: | 379 | 450 | |
| | Итого за день: | 1319 | 1531 | 1581,1/1971,98 |
| | Калькулятор: Нарожнова В.В. | | | |
| | Повар: Т.Н.Воробьева. | | | |