


Заведующий:  Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 02.12.2022 г

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	170	134,51/152,46
2	Бутерброд с маслом	4/21	5/21	108,37/135,46
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	353	396	
	Молоко кипяченое	100	100	120,12/120,12
Обед				
1	Салат овощной с зеленым горошком	33	44	32,31/53,85
2	Суп картофельный с бобовыми(зеленый горошек)	150	180	74,16/88,99
3	Голубцы ленивые	36/78	40/100	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	20	20	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	32	35	95,6/119,5
	Итого:	519	629	
Уплотненный полдник				
1	Фрукты яблоко	83	83	42,75/42,75
2	Коржик молочный	35	46	166,4/208,00
3	Рыба, запеченная в омлете	44/60	49/67	331,53/405,21
4	Чай с молоком	150	180	51,37/61,65
5	Хлеб пшеничный	13	14	89,75/119,50
	Итого:	385	439	
	Итого за день:	1357	1564	1815,87/1881,75
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова		