Заведующий: _____ Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на __03.10.22г

	Завтрак	До 3л	До 7л	ккал
1	Каша манная молочная жид.	140	160	134,18/153,35
2	Бутерброд с сыром	12/15	12/21	109,62/137,03
3	Чай с молоком	180	200	84,53/118,29
	Итого:	**347**	**393**	
	Сок яблоко	**104**	**104**	46/46
	Обед			
1	Салат из свеклы и моркови	31	38	32,89/54,82
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	43,30/51,95
3	Мясо тушеное	35/14	39/21	95,68/133,94
	Капуста тушеная	103	115	74,44/88,00
4	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
5	Хлеб пшеничный	20	20	95,6/119,5
6	Хлеб ржаной	25	35	95,6/119,5
	Итого:	**528**	**628**	
	Уплотненный полдник			
1	Ватрушка с повидлом	10/34	14/43	140,69/211,04
2	Каша гречневая рассыпчатая	71	88	194,91/224,91
3	Какао с молоком	150	180	88,71/106,46
4	Хлеб пшеничный	10	14	89,75/119,5
5	Яйцо вареное	40	40	62,66/62,66
	Итого:	**315**	**379**	
	Итого за день:	**1294**	**1504**	**1472,44/1506,86**
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Ш/повар:Н.Р.Чугарова			