

И.О.заведующего: \_\_\_\_\_

И.В.Мокшина

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 08.12.2022



		До 3л	До 7л	ккал
<b>Завтрак</b>				
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	170	134,51/152,46
2	Бутерброд с маслом	4/16	5/20	108,37/135,46
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>395</b>	
	Молоко кипяченое	<b>107</b>	<b>107</b>	120,12/120,12
<b>Обед</b>				
1	Салат овощной с зеленым горошком	33	47	32,31/53,85
2	Суп картофельный с бобовыми(зеленый горошек)	150	180	74,16/88,99
	Голубцы ленивые	47/96	59/118	265,66/249,08
3				
4	Соус томатный	20	30	18,01/18,02
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	17	25	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	31	33	95,6/119,5
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>672</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>				
1	Фрукты яблоко	75	75	42,75/42,75
2	Коржик молочный	38	44	166,4/208,00
3	Рыба, запеченная в омлете	69/55	81/61	331,53/405,21
4	Чай с молоком	150	180	51,37/61,65
5	Хлеб пшеничный	13	13	89,75/119,50
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>454</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1401</b>	<b>1628</b>	<b>1815,87/1881,75</b>
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова			