

Заведующий: *И.И. Пупорая*

Н.Н.Пупорая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 09.09.22 г.



	Завтрак	До 3л	До 7л	ккал
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	170	134,51/152,46
2	Бутерброд с маслом	4/18	5/19	108,37/135,46
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	352	394	
	Молоко кипяченое	102	102	120,12/120,12
	Обед			
1	Салат овощной с зеленым горошком	38	53	32,31/53,85
2	Суп картофельный с бобовыми(зеленый горошек)	150	180	74,16/88,99
	Голубцы ленивые	31/72	37/94	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	18	19	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	29	32	95,6/119,5
	Итого:	508	625	
	Уплотненный полдник			
1	Коржик молочный	35	44	166,4/208,00
2	Рыба, запеченная в омлете	32/78	35/88	331,53/405,21
3	Чай с молоком	150	180	51,37/61,65
4	Хлеб пшеничный	10	13	89,75/119,50
5	Фрукты	43	43	42,75/42,75
	Итого:	348	403	
	Итого за день:	1310	1524	1815,87/1881,75
	Калькулятор: В.В.Нарожнова		<i>В.В. Нарожнова</i>	
	ШПовар: Н.Р.Чугарова		<i>Н.Р. Чугарова</i>	