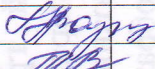


Заведующий:  Д.Н. Поптораккая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на __10.03.23__



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша рисовая молочная жидкая	140	160	123,76/141,49
2	Бутерброд с сыром	10/13	10/22	109,62/137,03
3	Кофейный напиток с молоком	180	200	81,5/90,56
	Итого:	343	392	
	Кефир	125	125	94,52/94,52
Обед				
1	Салат картофельный с зеленым горошком	35	48	40,29/67,15
2	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	52,96/63,56
3	Каша гречневая рассыпчатая	71	88	164,94/194,92
4	Кнели из говядины	47/25	53/32	108,42/151,79
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	18	26	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	26	36	95,6/119,5
	Итого:	522	643	
Уплотненный полдник				
1	Фрукты яблоко	75	75	42,75/42,75
2	Сдоба обыкновенная	38	49	129,01/161,26
3	Икра свекольная или морковная	98	124	143,44/165,51
4	Чай с сахаром	150	180	46,68/56,01
5	Яйца вареные	40	40	62,66/62,66
6	Хлеб пшеничный	13	14	95,6/119,5
	Итого:	414	482	
	Итого за день:	1404	1642	1523,97/1828,61
	Калькулятор: В.В.Нарожнова.			
	Повар: Т.Н.Воробьева	