

Заведующий: Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 12.12.22г

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша манная молочная жид.	140	160	134,18/153,35
2	Бутерброд с сыром	5/15	11/22	109,62/137,03
3	Чай с молоком	180	200	84,53/118,29
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>393</b>	
	Сок яблоко	<b>100</b>	<b>100</b>	46/46
Обед				
1	Салат из свеклы и моркови	30	38	32,89/54,82
2	Суп из овощей	150	180	65,71/78,85
3	Мясо тушеное	36/12	41/19	95,68/133,94
	Капуста тушеная	80	99	74,44/88,00
4	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
5	Хлеб пшеничный	21	21	95,6/119,5
6	Хлеб ржаной	33	36	95,6/119,5
	<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>614</b>	
Уплотненный полдник				
1	Ватрушка со сладким фаршем	6/35	13/44	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	7	15	89,75/119,5
5	Яйцо вареное	40	40	62,66/62,66
	<b>Итого:</b>	<b>309</b>	<b>380</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1261</b>	<b>1487</b>	<b>1494,85/1533,75</b>
	Калькулятор: В.В.Нарожнова		<i>В.В.Нарожнова</i>	
	Повар:Н.Р.Чугарова		<i>Н.Р.Чугарова</i>	