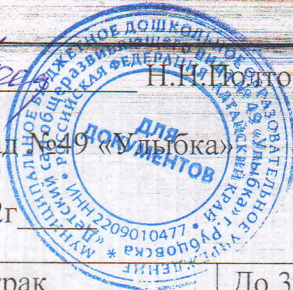


Заведующий: *Григоряк* Н.Н. Григоряккая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 13.10.22г



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	140	160	134,82/154,10
2	Бутерброд с повидлом	8/18	9/21	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	346	390	
	Сок яблоко, абрикос, груша	98	98	46/46
Обед				
1	Салат из моркови	32	42	36,77/61,28
2	Свекольник	150	180	60,84/73,0
3	Картофельное пюре	87	103	100,56/118,85
4	Курица в соусе с томатом	16/22	20/33	150,45/250,75
5	Кисель из яблок сушеных	150	180	93,27/111,92
6	Хлеб пшеничный	19	20	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	30	31	95,6/119,5
	Итого:	506	609	
Уплотненный полдник				
1	Коржик молочный	33	41	166,4/208,0
2	Тефтели рыбные	32/19	35/29	62,57/87,59
4	Икра кабачковая	25	27	97,6/122
5	Чай с лимоном	150	180	46,20/55,44
6	Хлеб пшеничный	12	16	89,75/119,5
	Итого:	271	328	
	Итого за день:	1221	1425	1473,90/1827,33
	Калькулятор: В.В.Нарожнова		<i>Григоряк</i>	
	Повар: Н.Р.Чугарова			