

Заведующий: *Ара* Н.П. Цолторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 14.11.22г



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша манная молочная жид.	140	160	134,18/153,35
2	Бутерброд с сыром	8/13	9/22	109,62/137,03
3	Чай с молоком	180	200	84,53/118,29
	Итого:	341	391	
	Сок яблоко	98	98	46/46
Обед				
1	Салат из свеклы и моркови	30	38	32,89/54,82
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	43,30/51,95
3	Мясо тушеное	36/10	40/17	95,68/133,94
	Капуста тушеная	98	111	74,44/88,00
4	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
5	Хлеб пшеничный	18	26	95,6/119,5
6	Хлеб ржаной	27	36	95,6/119,5
	Итого:	519	628	
Уплотненный полдник				
1	Ватрушка с повидлом	11/33	12/43	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	14	14	89,75/119,5
5	Яйцо вареное	40	40	62,66/62,66
	Итого:	319	377	
	Итого за день:	1277	1494	1472,44/1506,86
	Калькулятор: В.В.Нарожнова	<i>Ара</i>		
	Повар: Н.Р. Чугарова	<i>Чугарова</i>		