

Заведующий: *А.И.* Н.Н. Костораккая

МБДОУ «Детский сад № 49 «Улыбка»

Меню на 15.09.22г



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	140	160	134,82/154,10
2	Бутерброд с повидлом	10/18	13/19	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	348	392	
	Сок	96	96	46/46
Обед				
1	Салат из моркови	26	42	36,77/61,28
2	Свекольник	150	180	60,84/73,0
3	Картофельное пюре	82	100	100,56/118,85
4	Курица в соусе с томатом	20/22	22/33	150,45/250,75
5	Кисель из яблок сушеных	150	180	93,27/111,92
6	Хлеб пшеничный	18	19	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	29	32	95,6/119,5
	Итого:	497	608	
Уплотненный полдник				
1	Коржик молочный	35	43	166,4/208,0
2	Тефтели рыбные	33/19	38/29	62,57/87,59
4	Икра кабачковая	25	34	97,6/122
5	Чай с лимоном	150	180	46,20/55,44
6	Хлеб пшеничный	10	13	89,75/119,5
	Итого:	272	337	
	Итого за день:	1213	1433	1473,90/1827,33
	Калькулятор: В.В.Нарожнова	<i>В.В. Нарожнова</i>		
	ШПовар: Н.Р.Чугарова	<i>Н.Р. Чугарова</i>		