

И.О.заведующего: _____

И.В. Мокшина

МБДОУ «Детский сад № 48

«Улыбка»

Меню на __18.08.2023 г



	Завтрак	До 3л	До 7л	ккал
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	170	134,51/152,46
2	Бутерброд с маслом	4/16	5/21	108,37/135,46
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	350	396	
	Молоко кипяченое	99	99	120,12/120,12
	Обед			
1	Салат овощной с зеленым горошком	39	11	32,31/53,85
2	Суп картофельный с бобовыми(зеленый горошек)	150	180	74,16/88,99
3	Голубцы ленивые	47/84	52/105	265,66/249,08
4	Соус томатный	20	30	18,01/18,02
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	21	27	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	32	42	95,6/119,5
	Итого:	543	667	
	Уплотненный полдник			
1	Фрукты яблоко	56	56	42,75/42,75
2	Коржик молочный	44	57	166,4/208,00
3	Рыба, запеченная в омлете	77/53	86/62	331,53/405,21
4	Чай с молоком	150	180	51,37/61,65
5	Хлеб пшеничный	11	14	89,75/119,50
	Итого:	451	455	
	Итого за день:	1443	1617	1815,87/1881,75
	Калькулятор: В.В. Нарожнова			
	Повар: Н.Р. Чугарова			