

Заведующий: Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 19.03.2025г

| Завтрак                    |                                       | До 3л       | До 7л       | ккал                   |
|----------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------|------------------------|
| 1                          | Суп молочный с мак.издел.             | 150         | 170         | 87,72/99,42            |
| 2                          | Бутерброд с маслом                    | 4/20        | 5/20        | 108,37/135,46          |
| 3                          | Кофейный напиток с молоком            | 180         | 200         | 81,50/90,56            |
| <b>Итого:</b>              |                                       | <b>354</b>  | <b>395</b>  |                        |
| Молоко кипяченое           |                                       | <b>108</b>  | <b>108</b>  | 60,06/60,06            |
| Обед                       |                                       |             |             |                        |
| 1                          | Салат картофельный с зеленым горошком | 33          | 48          | 40,29/67,15            |
| 2                          | Свекольник                            | 150         | 180         | 60,84/73,0             |
| 3                          | Тефтели из говядины                   | 35/13       | 38/23       | 81,85/114,59           |
| 4                          | Каша пшеничная рассыпчатая            | 62          | 79          | 169,29/200,07          |
| 5                          | Компот из смеси сухофруктов           | 150         | 180         | 83,88/100,65           |
| 6                          | Хлеб пшеничный                        | 16          | 28          | 12,65/17,71            |
| 7                          | Хлеб ржаной                           | 23          | 31          | 66,59/83,24            |
| <b>Итого:</b>              |                                       | <b>482</b>  | <b>607</b>  |                        |
| Уплотненный полдник        |                                       |             |             |                        |
| 1                          | Фрукты - яблоко                       | 80          | 80          | 42,75/45,00            |
| 2                          | Пирожки, печенные из сдобного теста   | 48          | 59          | 151,53/181,83          |
| 3                          | Запеканка из творога                  | 10/110      | 15/124      | 238,45/275,13          |
| 4                          | Чай с сахаром                         | 150         | 180         | 46,68/56,02            |
| 5                          | Хлеб пшеничный                        | 10          | 10          | 7,59/13,96             |
| <b>Итого:</b>              |                                       | <b>408</b>  | <b>468</b>  |                        |
| <b>Итого за день:</b>      |                                       | <b>1352</b> | <b>1578</b> | <b>1340,04/1613,86</b> |
| Калькулятор: В.В.Нарожнова |                                       |             |             |                        |
| Повар: Н.Р.Чугарова        |                                       |             |             |                        |