

Заведующий: Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Рыбка»

Меню на 19.07.23г

		До 3л	До 7л	ккал
Завтрак				
1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	160	139,25/159,14
2	Бутерброд с повидлом	6/22	12/23	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	348	395	
	Молоко кипяченое	103	103	120,12/120,12
Обед				
1	Салат из свеклы отварной	31	43	21,06/35,10
2	Борщ с капустой и картофелем	150	180	44,28/53,13
3	Макаронные изделия отварные	71	88	137,81/162,86
4	Рыба, тушенная в сметанном соусе	67/18	72/30	66,5/95,00
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	15	23	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	28	35	95,6/119,5
	Итого:	530	651	
Уплотненный полдник				
1	Печенье	19	19	148,33/148,33
2	Фрукты яблоко	76	76	42,75/42,75
3	Омлет натуральный	69	79	205,5/237,23
4	Чай с лимоном	150	180	46,20/55,44
5	Хлеб пшеничный	6	12	89,75/119,50
	Итого:	320	366	
	Итого за день:	1301	1515	1534,10/1850,18
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова			