

Заведующий: _____

Н.Н. Коттораская

МБДОУ «Детский сад №649 ЖУЛЬБКА»

Меню на 19.10.22г



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	160	139,25/159,14
2	Бутерброд с повидлом	6/20	10/22	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	346	392	
	Молоко кипяченое	98	98	120,12/120,12
Обед				
1	Салат из отварной свеклы	31	39	21,06/35,10
2	Борщ с капустой с картофелем	150	180	44,28/53,13
3	Макаронные отварные	71	88	137,81/162,86
4	Тефтели рыбные	38/20	41/31	62,57/87,59
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	20	21	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	30	33	95,6/119,5
	Итого:	510	613	
Уплотненный полдник				
1	Печенье	15	15	148,33/148,33
2	Рагу из овощей	110	133	140,77/162,41
3	Чай с лимоном	150	180	46,20/55,44
4	Хлеб пшеничный	12	17	89,75/119,50
5	Фрукты яблоко	45	45	42,75/42,75
	Итого:	332	390	
	Итого за день:	1286	1493	1465,44/1767,95
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова			