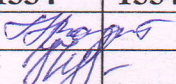


Заведующий:  И.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 20.03.2024г

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	160	135,86/155,27
2	Бутерброд с повидлом	10/19	13/26	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	349	399	
	Молоко кипяченое	101	101	60,06/60,06
Обед				
1	Салат из свеклы отварной	31	49	21,06/35,10
2	Борщ с капустой и картофелем	150	180	44,28/53,13
3	Макаронные изделия отварные	77	94	137,81/162,86
4	Рыба, тушеная в сметанном соусе	69/18	77/30	66,5/95,00
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	23	28	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	28	39	66,59/83,24
	Итого:	546	677	
Уплотненный полдник				
1	Печенье	22	22	166,80/208,50
2	Фрукты яблоко	90	90	42,75/45
3	Омлет натуральный	66	72	205,5/237,23
4	Чай с лимоном	150	180	46,20/55,45
5	Хлеб пшеничный	10	13	7,59/13,96
	Итого:	338	377	
	Итого за день:	1334	1554	1362,71/1562,81
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова	