

Заведующий: Н.Н. Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 21.07.2023 г.



	Завтрак	До 3л	До 7л	ккал
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	170	134,51/152,46
2	Бутерброд с маслом	4/14	5/23	108,37/135,46
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	<b>Итого:</b>	<b>348</b>	<b>398</b>	
	Молоко кипяченое	<b>100</b>	<b>100</b>	120,12/120,12
	Обед			
1	Салат овощной с зеленым горошком	31	42	32,31/53,85
2	Суп картофельный с бобовыми(зеленый горошек)	150	180	74,16/88,99
3	Голубцы ленивые	32/77	35/99	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	15	22	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	26	34	95,6/119,5
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>622</b>	
	Уплотненный полдник			
1	Фрукты яблоко	56	56	42,75/42,75
2	Коржик молочный	34	42	166,4/208,00
3	Рыба, запеченная в омлете	65/58	70/65	331,53/405,21
4	Чай с молоком	150	180	51,37/61,65
5	Хлеб пшеничный	10	11	89,75/119,50
	<b>Итого:</b>	<b>373</b>	<b>424</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1322</b>	<b>1544</b>	<b>1815,87/1881,75</b>
	Калькулятор: В.В. Нарожнова			
	Повар: Н.Р. Чугарова			