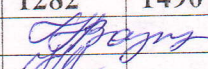


Заведующий:  Н.И. Колтарацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 21.09.22



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	160	139,25/159,14
2	Бутерброд с повидлом	12/12	12/19	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	344	391	
	Молоко кипяченое	100	100	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 изделия отварные	71	88	137,81/162,86
4	Тефтели рыбные	37/20	43/31	62,57/87,59
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	16	24	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	36	37	95,6/119,5
	Итого:	511	622	
Уплотненный полдник				
1	Печенье	15	15	148,33/148,33
2	Рагу из овощей	105	125	140,77/162,41
3	Чай с лимоном	150	180	46,20/55,44
4	Хлеб пшеничный	12	12	89,75/119,50
5	Фрукты	45	45	42,75/42,75
	Итого:	327	377	
	Итого за день:	1282	1490	1465,44/1767,95
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	ШПовар: Н.Р.Чугарова	