

Заведующий: \_\_\_\_\_ для Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 24.03.2025г

| Завтрак                    |                                  | До 3л       | До 7л       | ккал                   |
|----------------------------|----------------------------------|-------------|-------------|------------------------|
| 1                          | Каша манная молочная жид.        | 140         | 160         | 130,92/149,62          |
| 2                          | Бутерброд с сыром                | 10/20       | 12/23       | 109,62/137,03          |
| 3                          | Чай с молоком                    | 180         | 200         | 76,08/84,53            |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>350</b>  | <b>395</b>  |                        |
|                            | Сок» яблоко»                     | 98          | 98          | 46,0/46,0              |
| Обед                       |                                  |             |             |                        |
| 1                          | Салат овощной с зеленым горошком | 30          | 50          | 32,31/53,85            |
| 2                          | Суп картофельный с бобовыми      | 150         | 180         | 74,16/88,99            |
| 3                          | Мясо тушеное                     | 32/8        | 38/13       | 95,68/133,94           |
| 4                          | Капуста тушеная                  | 109         | 125         | 74,44/88,00            |
| 5                          | Компот из смеси сухофруктов      | 150         | 180         | 83,88/100,65           |
| 6                          | Хлеб пшеничный                   | 16          | 28          | 12,65/17,71            |
| 7                          | Хлеб ржаной                      | 29          | 40          | 66,59/83,24            |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>524</b>  | <b>654</b>  |                        |
| Уплотненный полдник        |                                  |             |             |                        |
| 1                          | Ватрушка со сладким фаршем       | 18/34       | 20/43       | 140,69/211,04          |
| 2                          | Каша гречневая рассыпчатая       | 62          | 79          | 194,92/224,91          |
| 3                          | Какао с молоком                  | 150         | 180         | 88,71/106,46           |
| 4                          | Хлеб пшеничный                   | 9           | 10          | 7,59/13,96             |
| 5                          | Яйцо вареное                     | 40          | 40          | 62,66/62,66            |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>313</b>  | <b>372</b>  |                        |
|                            | <b>Итого за день:</b>            | <b>1285</b> | <b>1519</b> | <b>1296,90/1721,76</b> |
| Калькулятор: В.В.Нарожнова |                                  |             |             |                        |
| Повар: Т.Н.Воробьева       |                                  |             |             |                        |