

Заведующий:  Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 26.03.2025г

| Завтрак             |                                  | До 3л       | До 7л       | ккал                   |
|---------------------|----------------------------------|-------------|-------------|------------------------|
| 1                   | Каша пшеничная молочная жидкая   | 140         | 160         | 135,86/155,27          |
| 2                   | Бутерброд с повидлом             | 14/20       | 18/27       | 91,02/121,36           |
| 3                   | Какао с молоком                  | 180         | 200         | 106,45/118,29          |
|                     | <b>Итого:</b>                    | <b>354</b>  | <b>405</b>  |                        |
|                     | Молоко кипяченое                 | 109         | 109         | 60,06/60,06            |
| Обед                |                                  |             |             |                        |
| 1                   | Салат из свеклы отварной         | 30          | 50          | 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, тушенная в сметанном соусе | 97/20       | 106/32      | 66,5/95,00             |
| 5                   | Компот из смеси сухофруктов      | 150         | 180         | 83,88/100,65           |
| 6                   | Хлеб пшеничный                   | 18          | 25          | 12,65/17,71            |
| 7                   | Хлеб ржаной                      | 39          | 44          | 66,59/83,24            |
|                     | <b>Итого:</b>                    | <b>581</b>  | <b>711</b>  |                        |
| Уплотненный полдник |                                  |             |             |                        |
| 1                   | Печенье                          | 15          | 15          | 166,80/208,50          |
| 2                   | Фрукты яблоко                    | 80          | 80          | 42,75/45               |
| 3                   | Омлет натуральный                | 62          | 70          | 205,5/237,23           |
| 4                   | Чай с лимоном                    | 150         | 180         | 46,20/55,45            |
| 5                   | Хлеб пшеничный                   | 7           | 9           | 7,59/13,96             |
|                     | <b>Итого:</b>                    | <b>314</b>  | <b>354</b>  |                        |
|                     | <b>Итого за день:</b>            | <b>1358</b> | <b>1579</b> | <b>1362,71/1562,81</b> |
|                     | Калькулятор: В.В.Нарожнова       |             |             |                        |
|                     | Повар: Т.Н.Воробьева             |             |             |                        |