

Заведующий: *Н.Н. Полторацкая* Н.Н. Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 26.12.22г

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша манная молочная жид.	140	160	134,18/153,35
2	Бутерброд с сыром	14/17	15/22	109,62/137,03
3	Чай с молоком	180	200	84,53/118,29
	Итого:	351	397	
	Сок яблоко	106	106	46/46
Обед				
1	Салат из свеклы и моркови	31	38	32,89/54,82
2	Суп из овощей	150	180	65,71/78,85
3	Мясо тушеное	38/12	41/19	95,68/133,94
	Капуста тушеная	80	99	74,44/88,00
4	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
5	Хлеб пшеничный	20	27	95,6/119,5
6	Хлеб ржаной	31	32	95,6/119,5
	Итого:	512	616	
Уплотненный полдник				
1	Ватрушка со сладким фаршем	16/38	19/54	140,69/211,04
2	Каша гречневая рассыпчатая	71	88	194,91/224,91
3	Какао с молоком	150	180	88,71/106,46
4	Хлеб пшеничный	9	11	89,75/119,5
5	Яйцо вареное	40	40	62,66/62,66
	Итого:	324	392	
	Итого за день:	1293	1511	1494,85/1533,75
	Калькулятор: В.В.Нарожнова	<i>Н.Н. Полторацкая</i>		
	Повар: Н.Р. Чугарова	<i>Н.Р. Чугарова</i>		