

Заведующий: _____

Н.Н. Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 28.11.22г.



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша манная молочная жид.	140	160	134,18/153,35
2	Бутерброд с сыром	5/18	11/19	109,62/137,03
3	Чай с молоком	180	200	84,53/118,29
	Итого:	343	380	
	Сок яблоко	101	101	46/46
Обед				
1	Салат из свеклы и моркови	30	37	32,89/54,82
2	Суп из овощей	150	180	65,71/78,85
3	Мясо тушеное	32/11	36/18	95,68/133,94
	Капуста тушеная	99	113	74,44/88,00
4	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
5	Хлеб пшеничный	23	23	95,6/119,5
6	Хлеб ржаной	37	38	95,6/119,5
	Итого:	532	625	
Уплотненный полдник				
1	Ватрушка со сладким фаршем	11/34	11/42	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	10	13	89,75/119,5
5	Яйцо вареное	40	40	62,66/62,66
	Итого:	316	374	
	Итого за день:	1292	1480	1494,85/1533,75
	Калькулятор: В.В.Нарожнова	<i>В.В. Нарожнова</i>		
	Повар: Н.Р. Чугарова	<i>Н.Р. Чугарова</i>		