

Заведующий: _____

Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 28.12.22г



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	160	139,25/159,14
2	Бутерброд с повидлом	11/18	12/21	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	349	393	
	Молоко кипяченое	99	99	120,12/120,12
Обед				
1	Салат из свеклы отварной	30	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	105/20	107/31	62,57/87,59
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	16	20	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	24	28	95,6/119,5
	Итого:	566	673	
Уплотненный полдник				
1	Печенье	19	19	148,33/148,33
2	Фрукты яблоко	64	64	42,75/42,75
3	Омлет натуральный	77	86	205,5/237,23
4	Чай с лимоном	150	180	46,20/55,44
5	Хлеб пшеничный	12	14	89,75/119,50
	Итого:	322	363	
	Итого за день:	1336	1528	1530,17/1842,77
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова			