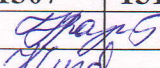


Заведующий:  Н.Н. Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 29.03.2016



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	160	139,25/159,14
2	Бутерброд с повидлом	6/19	10/22	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
Итого:		345	392	
Молоко кипяченое		106	106	120,12/120,12
Обед				
1	Салат из свеклы отварной	30	41	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	Рыба, тушеная в сметанном соусе	63/20	68/29	66,5/95,00
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	17	26	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	30	39	95,6/119,5
Итого:		531	651	
Уплотненный полдник				
1	Печенье	19	19	148,33/148,33
2	Фрукты яблоко	76	76	42,75/42,75
3	Омлет натуральный	71	77	205,5/237,23
4	Чай с лимоном	150	180	46,20/55,44
5	Хлеб пшеничный	9	11	89,75/119,50
Итого:		325	363	
Итого за день:		1307	1512	1534,10/1850,18
Калькулятор: В.В.Нарожнова				
Повар: Н.Р.Чугарова		