

Заведующий: *Л.И. Голубева* Н.Н. Голубевацкая

МБДОУ «Детский сад № 49 «Улыбка»

Меню на 29.09.22г



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	140	160	134,82/154,10
2	Бутерброд с повидлом	11/19	13/20	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	350	393	
	Сок яблоко	101	101	46/46
Обед				
1	Салат из моркови	33	42	36,77/61,28
2	Свекольник	150	180	60,84/73,0
3	Картофельное пюре	83	101	100,56/118,85
4	Курица в соусе с томатом	19/22	22/32	150,45/250,75
5	Кисель из яблок сушеных	150	180	93,27/111,92
6	Хлеб пшеничный	18	20	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	24	34	95,6/119,5
	Итого:	499	611	
Уплотненный полдник				
1	Коржик молочный	36	45	166,4/208,0
2	Тефтели рыбные	37/19	40/22	62,57/87,59
4	Икра кабачковая	24	28	97,6/122
5	Чай с лимоном	150	180	46,20/55,44
6	Хлеб пшеничный	11	13	89,75/119,5
	Итого:	277	328	
	Итого за день:	1227	1433	1473,90/1827,33
	Калькулятор: В.В.Нарожнова		<i>В.В. Нарожнова</i>	
	ШПовар: Н.Р.Чугарова		<i>Н.Р. Чугарова</i>	