

Заведующий: *Лисеев*

Н.Н.Политовацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 30.09.22г



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша рисовая молочная жидкая	140	160	123,76/141,49
2	Бутерброд с сыром	4/15	8/19	109,62/137,03
3	Кофейный напиток с молоком	180	200	81,5/90,56
	Итого:	339	387	
	Кефир	101	101	94,52/94,52
Обед				
1	Салат картофельный с зеленым горошком	30	50	40,29/67,15
2	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	52,96/63,56
3	Каша гречневая рассыпчатая	71	88	164,94/194,92
4	Кнели из говядины	30/23	36/30	108,42/151,79
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	16	19	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	20	32	95,6/119,5
	Итого:	490	615	
Уплотненный полдник				
1	Сдоба обыкновенная	39	49	129,01/161,26
2	Икра свекольная или морковная	92	120	143,44/165,51
3	Чай с сахаром	150	180	46,68/56,01
4	Яйцо вареное	40	40	62,66/62,66
5	Хлеб пшеничный	6	13	95,6/119,5
6	Фрукты	45	45	42,75/42,75
	Итого:	372	447	
	Итого за день:	1302	1550	1523,97/1828,61
	Калькулятор: В.В.Нарожнова.	<i>В.В. Нарожнова</i>		
	ШМовар: Т.Н.Воробьева	<i>Т.Н. Воробьева</i>		