

Заведующий: *Н.Н. Полторацкая* Н.Н. Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 30.12.2022 г.

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	170	134,51/152,46
2	Бутерброд с маслом	4/23	5/29	108,37/135,46
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	357	404	
	Молоко кипяченое	100	100	120,12/120,12
Обед				
1	Салат овощной с зеленым горошком	33	54	32,31/53,85
2	Суп картофельный с бобовыми(зеленый горошек)	150	180	74,16/88,99
	Голубцы ленивые	50/91	53/112	265,66/249,08
3				
4	Соус томатный	20	30	18,01/18,02
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	15	25	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	23	29	95,6/119,5
	Итого:	532	663	
Уплотненный полдник				
1	Фрукты яблоко	59,4	59,4	42,75/42,75
2	Коржик молочный	48	60	166,4/208,00
3	Рыба, запеченная в омлете	130/71	136/83	331,53/405,21
4	Чай с молоком	150	180	51,37/61,65
5	Хлеб пшеничный	9	15	89,75/119,50
	Итого:	467,4	533,4	
	Итого за день:	1456,4	1700,4	1815,87/1881,75
	Калькулятор: В.В. Нарожнова	<i>В.В. Нарожнова</i>		
	Повар: Н.Р. Чугарова	<i>Н.Р. Чугарова</i>		