Заведующий:_____Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на __31.07.23г.____

	Завтрак	До 3л	До 7л	ккал
1	Каша манная молочная жид.	140	160	134,18/153,35
2	Бутерброд с сыром	11/18	11/22	109,62/137,03
3	Чай с молоком	180	200	84,53/118,29
	Итого:	**349**	**393**	
	Сок» яблоко»	**108**	**108**	46/46
	Обед			
1	Салат из свеклы и моркови	35	42	32,89/54,82
2	Суп картофельный с бобовыми	150	180	74,16/88,99
3	Мясо тушеное	44/6	48/12	95,68/133,94
	Капуста тушеная	95	112	74,44/88,00
4	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
5	Хлеб пшеничный	24	30	95,6/119,5
6	Хлеб ржаной	25	39	95,6/119,5
	Итого:	**529**	**643**	
	Уплотненный полдник			
1	Ватрушка со сладким фаршем	9/27	11/36	140,69/211,04
2	Каша гречневая рассыпчатая	71	88	194,91/224,91
3	Какао с молоком	150	180	88,71/106,46
4	Хлеб пшеничный	9	11	89,75/119,5
5	Яйцо вареное	40	40	62,66/62,66
	Итого:	**306**	**366**	
	Итого за день:	**1292**	**1510**	**1503,30/1433,89**
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар:Н.Р.Чугарова			