

Заведующий: *Е.В. Сидорова* Н.Н. Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 01.03.23г.

| Завтрак | | До 3л | До 7л | ккал |
|---------------------|----------------------------------|-----------------------|-------------|------------------------|
| 1 | Каша пшеничная молочная жидкая | 140 | 160 | 139,25/159,14 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 7/16 | 10/23 | 91,02/121,36 |
| 3 | Какао с молоком | 180 | 200 | 106,45/118,29 |
| | Итого: | 343 | 393 | |
| | Молоко кипяченое | 101 | 101 | 120,12/120,12 |
| Обед | | | | |
| 1 | Салат из свеклы отварной | 30 | 37 | 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, тушенная в сметанном соусе | 79/17 | 87/26 | 66,5/95,00 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 83,88/100,65 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 26 | 95,6/119,5 |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 34 | 95,6/119,5 |
| | Итого: | 547 | 658 | |
| Уплотненный полдник | | | | |
| 1 | Печенье | 19 | 19 | 148,33/148,33 |
| 2 | Фрукты яблоко | 67 | 67 | 42,75/42,75 |
| 3 | Омлет натуральный | 70 | 78 | 205,5/237,23 |
| 4 | Чай с лимоном | 150 | 180 | 46,20/55,44 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 11 | 11 | 89,75/119,50 |
| | Итого: | 317 | 355 | |
| | Итого за день: | 1308 | 1507 | 1534,10/1850,18 |
| | Калькулятор: В.В. Нарожнова | <i>В.В. Нарожнова</i> | | |
| | Повар: Н.Р. Чугарова | | | |