

Заведующий: И.Н. Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 04.03.2026г



		До 3л	До 7л	ккал
Завтрак				
1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	160	135,86/155,27
2	Бутерброд с повидлом	13/18	15/25	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	351	400	
	Молоко кипяченое	93	93	60,06/60,06
Обед				
1	Салат из свеклы отварной	30	50	21,06/35,10
2	Борщ с капустой и картофелем	150	180	44,28/53,13
3	Макаронные изделия отварные	63	79	137,81/162,86
4	Рыба, тушенная в сметанном соусе	87/20	94/29	66,5/95,00
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	18	21	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	35	37	66,59/83,24
	Итого:	567	670	
Уплотненный полдник				
1	Печенье	13	13	166,80/208,50
2	Фрукты яблоко	80	80	42,75/45
3	Омлет натуральный	61	64	205,5/237,23
4	Чай с лимоном	150	180	46,20/55,45
5	Хлеб пшеничный	13	15	7,59/13,96
	Итого:	317	352	
	Итого за день:	1328	1515	1362,71/1562,81
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова			