

Заведующий И.Н. Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Золотка»

Меню на 07.10.2026г.

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	160	135,86/155,27
2	Бутерброд с джемом или повидлом	10/18	12/25	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	348	397	
	Молоко кипяченое	106	106	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	57	79	137,81/162,86
4	Рыба, тушенная в сметанном соусе	81/20	91/30	66,5/95,00
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	19	27	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	35	37	66,59/83,24
	Итого:	542	674	
Уплотненный полдник				
1	Печенье	14,4	14,4	166,80/208,50
2	Фрукты - яблоко	86,4	86,4	42,75/45
3	Омлет натуральный	61	65	205,5/237,23
4	Чай с лимоном	150	180	46,20/55,45
5	Хлеб пшеничный	13	15	7,59/13,96
	Итого:	324,8	360,8	
	Итого за день:	1320,8	1537,8	1362,71/1562,81
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова			