

Заведующий: Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 10.03.2026г

		До 3л	До 7л	ккал
<b>Завтрак</b>				
1	Каша молочная <b>пшеничная</b> (кукурузная) жидкая	140	160	138,61/157,27
2	Бутерброд с сыром	12/20	14/27	109,62/137,03
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>401</b>	
	Йогурт снежок	<b>103</b>	<b>103</b>	47,26/47,26
<b>Обед</b>				
1	Винегрет овощной	30	50	36,77/57,62
2	Суп картофельный с бобовыми	150	180	72,9/87,48
3	Тефтели из говядины с рисом	25/14	29/24	81,85/114,59
4	Картофельное пюре	105	127	100,56/118,84
5	Кисель из яблок сушеных	150	180	93,27/111,92
6	Хлеб пшеничный	22	27	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	28	31	53,68/83,24
	<b>Итого:</b>	<b>524</b>	<b>648</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>				
1	Печенье	12	12	166,80/208,50
2	Фрукты- яблоко	80	80	42,75/45,00
3	Вареники ленивые	112	129	205,47/237,08
4	Чай с лимоном	150	180	46,21/55,45
5	Хлеб пшеничный	12	16	7,59/13,96
	<b>Итого:</b>	<b>366</b>	<b>417</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1345</b>	<b>1569</b>	<b>1332,15/1611,24</b>
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова			