

Заведующий

Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Алыбка»

Меню на 22.01.2026г

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Макаронные изделия отварные	63	78	175,39/200,45
2	Бутерброд с повидлом	12/13	17/19	91,02/121,36
3	Чай с сахаром	180	200	56,02/62,24
	Итого:	268	314	
	Сок «яблоко»	97	97	46,0/46,0
Обед				
1	Салат из свеклы отварной	30	50	21,06/35,10
2	Суп из овощей	150	180	65,71/78,85
3	Рагу из птицы	20/99	24/118	198,42/248,02
4	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
5	Хлеб пшеничный	20	28	12,65/17,71
6	Хлеб ржаной	28	33	66,59/83,24
	Итого:	497	613	
Уплотненный полдник				
1	Булочка молочная	30	37	167,12/233,97
2	Морковная запеканка	9/144	13/179	212,92/269,70
3	Кофейный напиток с молоком	180	200	81,50/90,56
4	Яйца вареные	40	40	62,66/62,66
5	Хлеб пшеничный	8	8	7,59/13,96
	Итого:	411	477	
	Итого за день:	1273	1501	1348,53/1664,47
	Калькулятор: В.В.Нарожнова	<i>А.М.Р.</i>		
	Повар Т.Н.Воробьева	<i>Т.Н.В.</i>		