

Заведующий:  Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 13.01.2026г.

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша молочная пшеничная(кукурузная) жидкая	140	160	138,61/157,27
2	Бутерброд с сыром	6/19	10/23	109,62/137,03
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	345	393	
	Йогурт снежок	77	77	47,26/47,26
Обед				
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	21/12	25/21	81,85/114,59
4	Картофельное пюре	101	119	100,56/118,84
5	Кисель из яблок сушеных	150	180	93,27/111,92
6	Хлеб пшеничный	21	24	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	34	40	53,68/83,24
	Итого:	519	639	
Уплотненный полдник				
1	Печенье	14	14	166,80/208,50
2	Фрукты- яблоко	82	82	42,75/45,00
3	Вареники ленивые	76	88	205,47/237,08
4	Чай с лимоном	150	180	46,21/55,45
5	Хлеб пшеничный	8	14	7,59/13,96
	Итого:	330	378	
	Итого за день:	1271	1487	1332,15/1611,24
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова			