

Заведующий: Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 13.03.2026г

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша рисовая молочная жидкая	140	160	120,78/138,04
2	Бутерброд с сыром	9/21	11/26	109,62/137,03
3	Кофейный напиток с молоком	180	200	81,5/90,56
	Итого:	350	397	
	Кефир	107	107	47,26/47,26
Обед				
1	Салат картофельный с зеленым горошком	30	50	40,29/67,15
2	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	52,97/63,56
3	Каша гречневая рассыпчатая	57	73	164,93/194,92
4	Суфле из кур	29/41	34/46	230,94/242,57
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	19	27	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	34	38	66,59/83,24
	Итого:	510	555	
Уплотненный полдник				
1	Фрукты яблоко	80	80	42,75/45,0
2	Сдоба обыкновенная	31	39	129,01/161,27
3	Икра свекольная или морковная	124	148	142,53/164,46
4	Чай с сахаром	150	180	46,68/56,01
5	Яйца вареные	40	40	62,66/62,66
6	Хлеб пшеничный	10	16	7,59/13,96
	Итого:	435	503	
	Итого за день:	1402	1562	1319,46/1606,91
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Т.Н.Воробьева			