

Заведующий: *И.Н. Полторацкая*

МБДОУ «Детский сад №49 Удубка»

Меню на 13.05.2026г



| Завтрак | | До 3л | До 7л | ккал |
|---------------------|----------------------------------|----------------------|-------------|------------------------|
| 1 | Каша пшеничная молочная жидкая | 140 | 160 | 135,86/155,27 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 12/16 | 13/22 | 91,02/121,36 |
| 3 | Какао с молоком | 180 | 200 | 106,45/118,29 |
| | Итого: | 348 | 395 | |
| | Молоко кипяченое | 92 | 92 | 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 | 73 | 137,81/162,86 |
| 4 | Рыба, тушенная в сметанном соусе | 73/18 | 78/28 | 66,5/95,00 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 83,88/100,65 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 22 | 24 | 12,65/17,71 |
| 7 | Хлеб ржаной | 35 | 39 | 66,59/83,24 |
| | Итого: | 535 | 652 | |
| Уплотненный полдник | | | | |
| 1 | Печенье | 13 | 13 | 166,80/208,50 |
| 2 | Фрукты яблоко | 80 | 80 | 42,75/45 |
| 3 | Омлет натуральный | 66 | 73 | 205,5/237,23 |
| 4 | Чай с лимоном | 150 | 180 | 46,20/55,45 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 12 | 13 | 7,59/13,96 |
| | Итого: | 321 | 359 | |
| | Итого за день: | 1296 | 1498 | 1362,71/1562,81 |
| | Калькулятор: В.В.Нарожнова | <i>В.В.Нарожнова</i> | | |
| | Повар: Н.Р.Чугарова | <i>Н.Р.Чугарова</i> | | |