

Заведующий: И.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 16.01.2026г.



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша рисовая молочная жидкая	140	160	120,78/138,04
2	Бутерброд с сыром	13/22	16/25	109,62/137,03
3	Кофейный напиток с молоком	180	200	81,5/90,56
	Итого:	355	401	
	Кефир	176	176	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	71	88	164,93/194,92
4	Суфле из кур	36/49	42/59	230,94/242,57
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	24	27	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	30	33	66,59/83,24
	Итого:	530	659	
Уплотненный полдник				
1	Фрукты яблоко	80	80	42,75/45,0
2	Сдоба обыкновенная	35	45	129,01/161,27
3	Икра свекольная или морковная	125	147	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	11	7,59/13,96
	Итого:	440	503	
	Итого за день:	1501	1739	1319,46/1606,91
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Т.Н.Воробьева			