Заведующий: _____ Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на __16.03.2026г.____

	Завтрак	До 3л	До 7л	ккал
1	Каша манная молочная жид.	140	160	130,92/149,62
2	Бутерброд с сыром	9/21	11/26	109,62/137,03
3	Чай с молоком	180	200	76,08/84,53
	Итого:	**350**	**397**	
	Сок» абрикосовый»	**104**	**104**	46,0/46,0
	Обед			
1	Салат овощной с зеленым горошком	30	50	32,31/53,85
2	Суп картофельный с бобовыми	150	180	74,16/88,99
3	Мясо тушеное	25/8	29/12	95,68/133,94
4	Капуста тушеная	109	125	74,44/88,00
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	21	27	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	34	38	66,59/83,24
	Итого:	**527**	**641**	
	Уплотненный полдник			
1	Ватрушка со сладким фаршем	10/31	16/38	140,69/211,04
2	Каша гречневая рассыпчатая	56	73	194,92/224,91
3	Какао с молоком	150	180	88,71/106,46
4	Хлеб пшеничный	10	16	7,59/13,96
5	Яйцо вареное	40	40	62,66/62,66
	Итого:	**297**	**363**	
	Итого за день:	**1278**	**1505**	**1296,90/1721,76**
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова			