

Заведующий Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Солнышко»

Меню на 19.01.2026г.

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша манная молочная жид.	140	160	130,92/149,62
2	Бутерброд с сыром	7/17	11/23	109,62/137,03
3	Чай с молоком	180	200	76,08/84,53
	Итого:	344	394	
	Сок» абрикосовый»	96	96	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	32/8	37/12	95,68/133,94
4	Капуста тушеная	108	124	74,44/88,00
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	16	26	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	15	20	66,59/83,24
	Итого:	509	629	
Уплотненный полдник				
1	Ватрушка со сладким фаршем	15/36	20/42	140,69/211,04
2	Каша гречневая рассыпчатая	62	79	194,92/224,91
3	Какао с молоком	150	180	88,71/106,46
4	Хлеб пшеничный	17	10	7,59/13,96
5	Яйцо вареное	40	40	62,66/62,66
	Итого:	310	371	
	Итого за день:	1259	1490	1296,90/1721,76
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова			