

Заведующий

Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Солнышко»

Меню на 19.10.2026г



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша манная молочная жид.	140	160	130,92/149,62
2	Бутерброд с сыром	7/17	11/26	109,62/137,03
3	Чай с молоком	180	200	76,08/84,53
	Итого:	344	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	Котлеты,биточки,шницель	28/16	37/20	87,72/122,81
4	Икра свекольная или морковная	104	130	113,62/134,28
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	16	27	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	31	38	66,59/83,24
	Итого:	525	662	
Уплотненный полдник				
1	Ватрушка со сладким фаршем	10/31	12/38	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	13	15	7,59/13,96
5	Яйцо вареное	40	40	62,66/62,66
	Итого:	306	364	
	Итого за день:	1279	1527	1328,12/1756,91
	Калькулятор: Т.Н.Собянина			
	Повар: Н.Р.Чугарова			