

Заведующий: *В.С.* Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 20.03.2026 г.

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	170	131,25/140,00
2	Бутерброд с маслом	4/19	5/22	108,37/135,46
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	353	397	
	Молоко кипяченое	103	103	60,06/60,06
Обед				
1	Салат из свеклы и моркови	30	50	32,89/54,82
2	Суп картофельный с бобовыми(зеленый горошек)	150	180	74,16/88,99
3	Картофельная запеканка с мясом	24/103	28/119	305,70/382,13
4	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
5	Хлеб пшеничный	15	21	12,65/17,71
6	Хлеб ржаной	30	37	66,59/83,24
	Итого:	502	615	
Уплотненный полдник				
1	Фрукты яблоко	80	80	42,75/45,00
2	Коржик молочный	36	45	166,40/208,00
3	Рыба, запеченная в омлете	41/37	45/40	331,54/405,22
4	Чай с молоком	150	180	63,40/76,08
5	Хлеб пшеничный	11	15	7,59/13,96
	Итого:	355	405	
	Итого за день:	1313	1520	1593,68/1929,61
	Калькулятор: В.В.Нарожнова	<i>В.В.Н.</i>		
	Повар: Н.Р.Чугарова	<i>Н.Р.Ч.</i>		