

Заведующий:

Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 29.01.2026г



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	140	160	131,55/150,34
2	Бутерброд с повидлом	11/18	14/23	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	349	397	
	Сок «яблоко»	95	95	46,0/46,0
Обед				
1	Салат из моркови	30	50	36,77/61,28
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	43,30/52,0
3	Картофельное пюре	99	117	100,56/118,85
4	Курица в соусе с томатом	20/16	23/21	150,45/250,75
5	Кисель из яблок сушеных	150	180	93,27/111,92
6	Хлеб пшеничный	17	25	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	33	34	66,59/83,24
	Итого:	515	630	
Уплотненный полдник				
1	Коржик молочный	36	45	208,0/291,20
2	Рыба, тушенная в сметанном соусе	77/21	83/31	76,0/104,50
3	Икра кабачковая	42	46	101,25/151,87
4	Чай с лимоном	180	200	55,45/61,61
5	Хлеб пшеничный	11	14	7,59/13,96
	Итого:	367	419	
	Итого за день:	1326	1541	1326,9/1754,88
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова			