

Заведующий:  Н.Н. Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 21.01.2026г.

| Завтрак             |                                 | До 3л       | До 7л       | ккал                   |
|---------------------|---------------------------------|-------------|-------------|------------------------|
| 1                   | Каша пшеничная молочная жидкая  | 140         | 160         | 135,86/155,27          |
| 2                   | Бутерброд с повидлом            | 9/20        | 14/22       | 91,02/121,36           |
| 3                   | Какао с молоком                 | 180         | 200         | 106,45/118,29          |
|                     | <b>Итого:</b>                   | <b>349</b>  | <b>396</b>  |                        |
|                     | Молоко кипяченое                | <b>95</b>   | <b>95</b>   | 60,06/60,06            |
| Обед                |                                 |             |             |                        |
| 1                   | Салат из свеклы отварной        | 30          | 50          | 21,06/35,10            |
| 2                   | Борщ с капустой и картофелем    | 150         | 180         | 44,28/53,13            |
| 3                   | Макаронные изделия отварные     | 57          | 79          | 137,81/162,86          |
| 4                   | Рыба, тушеная в сметанном соусе | 105/20      | 113/28      | 66,5/95,00             |
| 5                   | Компот из смеси сухофруктов     | 150         | 180         | 83,88/100,65           |
| 6                   | Хлеб пшеничный                  | 23          | 24          | 12,65/17,71            |
| 7                   | Хлеб ржаной                     | 37          | 40          | 66,59/83,24            |
|                     | <b>Итого:</b>                   | <b>572</b>  | <b>694</b>  |                        |
| Уплотненный полдник |                                 |             |             |                        |
| 1                   | Печенье                         | 13          | 13          | 166,80/208,50          |
| 2                   | Фрукты яблоко                   | 80          | 80          | 42,75/45               |
| 3                   | Омлет натуральный               | 58          | 62          | 205,5/237,23           |
| 4                   | Чай с лимоном                   | 150         | 180         | 46,20/55,45            |
| 5                   | Хлеб пшеничный                  | 9           | 14          | 7,59/13,96             |
|                     | <b>Итого:</b>                   | <b>310</b>  | <b>349</b>  |                        |
|                     | <b>Итого за день:</b>           | <b>1326</b> | <b>1534</b> | <b>1362,71/1562,81</b> |
|                     | Калькулятор: В.В.Нарожнова      |             |             |                        |
|                     | Повар: Н.Р.Чугарова             |             |             |                        |