

Заведующий:  Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 21.05.2026г

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	140	160	131,55/150,34
2	Бутерброд с повидлом	12/20	14/23	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
Итого:		352	397	
Сок «персиковый»		96	96	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	104	123	100,56/118,85
4	Курица в соусе с томатом	21/16	25/22	150,45/250,75
5	Кисель из яблок сушеных	150	180	93,27/111,92
6	Хлеб пшеничный	19	26	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	31	35	66,59/83,24
Итого:		521	641	
Уплотненный полдник				
1	Коржик молочный	37	45	208,0/291,20
2	Рыба, тушеная в сметанном соусе	79/21	84/31	76,0/104,50
3	Икра кабачковая	47	54	101,25/151,87
4	Чай с лимоном	180	200	55,45/61,61
5	Хлеб пшеничный	12	14	7,59/13,96
Итого:		376	428	
Итого за день:		1345	1562	1326,9/1754,88
Калькулятор: В.В.Нарожнова				
Повар: Н.Р.Чугарова				