

Заведующий: Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 22.01.2026г

| Завтрак                     |                                             | До 3л                | До 7л       | ккал                   |
|-----------------------------|---------------------------------------------|----------------------|-------------|------------------------|
| 1                           | Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая | 140                  | 160         | 137,61/157,27          |
| 2                           | Бутерброд с сыром                           | 11/21                | 12/23       | 109,62/137,03          |
| 3                           | Кофейный напиток с молоком                  | 180                  | 200         | 81,50/90,56            |
|                             | <b>Итого:</b>                               | <b>352</b>           | <b>395</b>  |                        |
|                             | Сок «абрикосовый»                           | <b>105</b>           | <b>105</b>  | 46,00/46,00            |
| Обед                        |                                             |                      |             |                        |
| 1                           | Салат из моркови.                           | 30                   | 50          | 36,77/61,28            |
| 2                           | Рассольник ленинградский                    | 150                  | 180         | 74,76/89,71            |
| 3                           | Пюре из гороха с маслом                     | 78                   | 94          | 180,70/213,55          |
| 4                           | Кнели из кур с рисом                        | 23/22                | 27/27       | 116,39/162,95          |
| 5                           | Кисель из яблок сушеных                     | 150                  | 180         | 93,27/111,92           |
| 6                           | Хлеб пшеничный                              | 23                   | 24          | 12,65/17,71            |
| 7                           | Хлеб ржаной                                 | 37                   | 40          | 66,59/83,24            |
|                             | <b>Итого:</b>                               | <b>513</b>           | <b>622</b>  |                        |
| Уплотненный полдник         |                                             |                      |             |                        |
| 1                           | Крендель сахарный                           | 38                   | 46          | 164,37/246,55          |
| 2                           | Запеканка из творога                        | 6/80                 | 11/93       | 238,45/275,13          |
| 3                           | Чай с сахаром                               | 180                  | 200         | 56,02/62,24            |
| 4                           | Хлеб пшеничный                              | 9                    | 14          | 7,59/13,96             |
|                             | <b>Итого:</b>                               | <b>313</b>           | <b>364</b>  |                        |
|                             | <b>Итого за день:</b>                       | <b>1283</b>          | <b>1486</b> | <b>1401,06/1743,74</b> |
| Калькулятор : В.В.Нарожнова |                                             | <i>В.В.Нарожнова</i> |             |                        |
| Повар: Т.Н.Воробьева        |                                             | <i>Т.Н.Воробьева</i> |             |                        |