

Заведующий:  Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 23.03.2026

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Макаронные изделия отварные	78	93	175,39/200,45
2	Бутерброд с повидлом	11/20	15/24	91,02/121,36
3	Чай с сахаром	180	200	56,02/62,24
	Итого:	289	332	
	Сок «абрикосовый»	100	100	46,0/46,0
Обед				
1	Салат из свеклы отварной	30	50	21,06/35,10
2	Суп из овощей	150	180	65,71/78,85
3	Рагу из птицы	25/104	29/127	198,42/248,02
4	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
5	Хлеб пшеничный	16	21	12,65/17,71
6	Хлеб ржаной	34	36	66,59/83,24
	Итого:	509	623	
Уплотненный полдник				
1	Булочка молочная	29	35	167,12/233,97
2	Морковная запеканка	10/136	11/170	212,92/269,70
3	Кофейный напиток с молоком	180	200	81,50/90,56
4	Яйца вареные	40	40	62,66/62,66
5	Хлеб пшеничный	11	15	7,59/13,96
	Итого:	406	471	
	Итого за день:	1304	1526	1348,53/1664,47
	Калькулятор: В.В.Нарожнова	<i>В.В.Нарожнова</i>		
	Повар Т.Н.Воробьева	<i>Т.Н.Воробьева</i>		