

Заведующий:  Н.Н. Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 24.03.2026г.

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	140	160	138,61/157,27
2	Бутерброд с сыром	8/22	11/25	109,62/137,03
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	350	396	
	Йогурт снежок	97	97	47,26/47,26
Обед				
1	Винегрет овощной	30	50	36,77/57,62
2	Суп картофельный с бобовыми	150	180	72,9/87,48
3	Тефтели из говядины с рисом	31/14	36/24	81,85/114,59
4	Картофельное пюре	96	124	100,56/118,84
5	Кисель из яблок сушеных	150	180	93,27/111,92
6	Хлеб пшеничный	17	21	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	31	37	53,68/83,24
	Итого:	519	652	
Уплотненный полдник				
1	Печенье	12	12	166,80/208,50
2	Фрукты- яблоко	80	80	42,75/45,00
3	Вареники ленивые	107	123	205,47/237,08
4	Чай с лимоном	150	180	46,21/55,45
5	Хлеб пшеничный	12	15	7,59/13,96
	Итого:	361	410	
	Итого за день:	1327	1555	1332,15/1611,24
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова			