


Заведующий:  Н.Н.Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 26.03.2026г



Завтрак				
		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	140	160	131,55/150,34
2	Бутерброд с повидлом	9/20	16/25	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	349	401	
	Сок «абрикосовый»	104	104	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	105	124	100,56/118,85
4	Курица в соусе с томатом	22/16	25/22	150,45/250,75
5	Кисель из яблок сушеных	150	180	93,27/111,92
6	Хлеб пшеничный	13	22	12,65/17,71
7	Хлеб ржаной	33	38	66,59/83,24
	Итого:	519	641	
Уплотненный полдник				
1	Коржик молочный	38	46	208,0/291,20
2	Рыба, тушенная в сметанном соусе	85/21	91/32	76,0/104,50
3	Икра кабачковая	37	44	101,25/151,87
4	Чай с лимоном	180	200	55,45/61,61
5	Хлеб пшеничный	9	16	7,59/13,96
	Итого:	370	429	
	Итого за день:	1342	1575	1326,9/1754,88
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Н.Р.Чугарова			