

Заведующий:

Н.Н. Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 31.03.2026г

Завтрак		До 3 л	До 7л	ккал
1	Каша «Дружба»	150	170	117,36/133,01
2	Бутерброд с маслом	4/22	5/26	108,37/135,46
3	Кофейный напиток с молоком	180	200	81,50/90,56
	Итого:	356	401	
	Снежок	101	101	47,26/47,26
Обед				
1	Салат из моркови с зеленым горошком	30	50	36,02/60,04
2	Суп картофельный с клецками	130/20	150/30	41,73/50,08
3	Плов из отварной птицы	26/81	30/103	331,20/414,00
4	Кисель из яблок сушеных	150	180	93,27/111,92
5	Хлеб пшеничный	14	24	12,65/17,71
6	Хлеб ржаной	28	35	66,59/83,24
	Итого:	479	602	
Уплотненный полдник				
1	Фрукты яблоко	60	60	42,75/45,00
2	Булочка домашняя	35	44	153,13/191,42
3	Картофельное пюре	114	126	118,85/137,12
4	Икра кабачковая	34	42	75,94/126,56
5	Чай с сахаром	150	180	46,68/56,02
6	Хлеб пшеничный	16	17	7,59/13,96
7	Рыба, запеченная в омлете	46/42	52/47	331,54/405,22
	Итого:	497	568	
	Итого за день:	1433	1672	1712,43/2118,58
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар: Т.Н.Воробьева			