

Заведующий: *И.Н. Полторацкая* И.Н. Полторацкая

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 10.01.2024

Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	160	139,25/159,14
2	Бутерброд с повидлом	9/18	13/26	91,02/121,36
3	Какао с молоком	180	200	106,45/118,29
	Итого:	347	399	
	Молоко кипяченое	100	100	120,12/120,12
Обед				
1	Салат из свеклы отварной	32	49	21,06/35,10
2	Борщ с капустой и картофелем	150	180	44,28/53,13
3	Макаронные изделия отварные	71	88	137,81/162,86
4	Рыба, тушеная в сметанном соусе	69/19	76/29	66,5/95,00
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
6	Хлеб пшеничный	19	29	95,6/119,5
7	Хлеб ржаной	27	39	95,6/119,5
	Итого:	537	668	
Уплотненный полдник				
1	Печенье	22	22	148,33/148,33
2	Фрукты яблоко	86	86	42,75/42,75
3	Омлет натуральный	75	82	205,5/237,23
4	Чай с лимоном	150	180	46,20/55,44
5	Хлеб пшеничный	9	13	89,75/119,50
	Итого:	342	383	
	Итого за день:	1326	1550	1534,10/1850,18
	Калькулятор: В.В.Нарожнова	<i>В.В. Нарожнова</i>		
	Повар: Н.Р.Чугарова	<i>Н.Р. Чугарова</i>		