

И.О.заведующего: И.В.Мокшина

МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка»

Меню на 13.02.23г



Завтрак		До 3л	До 7л	ккал
1	Каша манная молочная жид.	140	160	134,18/153,35
2	Бутерброд с сыром	4/16	9/21	109,62/137,03
3	Чай с молоком	180	200	84,53/118,29
	Итого:	340	390	
	Сок» груша»	95	95	46/46
Обед				
1	Салат из свеклы и моркови	32	40	32,89/54,82
2	Суп картофельный с бобовыми	150	180	74,16/88,99
3	Мясо тушеное	35/7	39/12	95,68/133,94
	Капуста тушеная	83	99	74,44/88,00
4	Компот из смеси сухофруктов	150	180	83,88/100,65
5	Хлеб пшеничный	18	20	95,6/119,5
6	Хлеб ржаной	26	35	95,6/119,5
	Итого:	501	605	
Уплотненный полдник				
1	Ватрушка со сладким фаршем	10/24	12/38	140,69/211,04
2	Каша гречневая рассыпчатая	71	87	194,91/224,91
3	Какао с молоком	150	180	88,71/106,46
4	Хлеб пшеничный	11	14	89,75/119,5
5	Яйцо вареное	40	40	62,66/62,66
	Итого:	306	371	
	Итого за день:	1242	1461	1503,30/1433,89
	Калькулятор: В.В.Нарожнова			
	Повар:Н.Р.Чугарова			