

**Меню на 21 октября 2026 г.
МБДОУ "Детский сад №49 "Лесная сказка"
возрастная группа от 2 до 3 лет.**

Среда						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	N рецепту ры
Каша вязкая «Дружба»	189	4,85	6,55	25,99	183,1	№ 155
Бутерброд с повидлом	35	1,99	3,12	22,14	124,7	№ 2
Чай с молоком	212	2,82	2,48	15,17	94,23	№ 394
Итого за завтрак	417	9,66	12,2	63,3	402	
II Завтрак						
Яблоко	161	0,43	0,43	10,51	47,23	№ 368
Итого за II завтрак	180	0,43	0,43	10,5	47,2	
Обед						
Икра морковная 30/50	30	0,53	1,92	2,68	30,96	№ 328
Борщ с капустой и картофелем на курином	186	3,66	4,03	10,71	93,89	№ 57
Котлеты рубленые из птицы	62	9,51	9,14	8,88	156	№ 305
Соус молочный 20/27	23	0,62	2,11	2,27	30,63	№ 352
Макаронные изделия	106	4,03	0,53	17,97	109,6	№ 205
Компот из апельсинов	118	0,26	0,06	19,94	81,77	№ 374
Хлеб ржано-пшеничный	23	1,44	0,21	8,67	41	№ 1
Итого за обед	697	20,1	18	71,1	544	
Полдник						
Пирожки печеные с морковью и яйцом	62	4,03	2,79	23,56	136,4	№ 454
соус фруктовый	10	0,14	0,05	2,01	8,6	№ 119
компот из изюма	0	0	0	0	0	№ 0
Итого за полдник	360	9,14	10,2	10,8	186	
Итого за день	1534	44,1	42,6	142	1160	0

**Меню на 21 октября 2026 г.
МБДОУ "Детский сад №49 "Лесная сказка"
возрастная группа от 3 до 7 лет.**

Среда						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	N рецепту ры
Каша вязкая «Дружба»	212	5,44	7,35	29,15	205,3	№ 155
Бутерброд с повидлом	45	2,55	4,01	28,46	160,3	№ 2
Чай с молоком	248	3,3	2,9	17,74	110,2	№ 394
Итого за завтрак	417	11,29	14,3	75,35	476	
II Завтрак						
Яблоко	193	0,51	0,51	12,6	56,61	№ 368
Итого за II завтрак	180	0,51	0,51	12,6	56,6	
Обед						
Икра морковная 30/50	50	0,88	3,2	4,46	51,6	№ 328
Борщ с капустой и картофелем на курином	251	4,94	5,44	14,46	126,7	№ 57
Котлеты рубленые из птицы	62	9,51	9,14	8,88	156	№ 305
Соус молочный 20/27	32	0,87	2,94	3,16	42,62	№ 352
Макаронные изделия	123	4,67	0,62	20,85	127,2	№ 205
Компот из апельсинов	141	0,31	0,07	23,83	97,71	№ 374
Хлеб ржано-пшеничный	31	1,94	0,29	11,69	55,26	№ 1
Итого за обед	697	23,12	21,7	87,33	657	
Полдник						
Пирожки печеные с морковью и яйцом	72	4,68	3,24	27,36	158,4	№ 454
чай с сахаром	15	0	0	0,7	2,8	№ 392
компот из изюма	20	0	0	0	0	№ 0
Итого за полдник	360	9,14	10,2	10,78	186	
Итого за день	1534	44,05	42,6	142,1	1160	0