

**Меню на 22 октября 2026 г.
МБДОУ "Детский сад №49 "Лесная сказка"
возрастная группа от 2 до 3 лет.**

Четверг						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	N рецепту ры
Суп молочный с макаронными изделиями	140	4,42	4,04	14,62	112,9	№ 93
Бутерброд с маслом	32	2,38	7,22	14,17	132,1	№ 1
Какао с молоком	134	2,46	2,14	10,6	71,69	№ 397
Итого за завтрак	415	9,26	13,4	39,4	317	
II Завтрак						
Кефир	125	3,67	3,17	5	66,25	№ 0
Итого за II завтрак	150	3,67	3,17	5	66,3	
Обед						
Огурец соленый	22	0,14	0	0,43	2,46	№ 70
Суп картофельный с рыбой	160	17	4,78	12,28	160,5	№ 73
Котлета рыбная	50	7,93	7,44	3,06	111	№ 42
Рагу из овощей +N348	185	2,96	13,97	16,76	204,7	№ 137
Компот из свежих яблок	192	0,15	0,15	14,4	58,47	№ 372
Хлеб ржано-пшеничный	29	1,81	0,27	10,93	51,69	№ 1
Итого за обед	680	30	26,6	57,9	589	
Полдник						
Сырники из творога	72	13,46	9,12	8,21	168,5	№ 231
Сок	10	0,26	0,29	0,36	5,31	№ 251
соус молочный сладкий	20	0,72	2,26	2,48	33,16	№ 353
Итого за полдник	360	9,14	10,2	10,8	186	
Итого за день	1534	44,1	42,6	142	1160	0

**Меню на 22 октября 2026 г.
МБДОУ "Детский сад №49 "Лесная сказка"
возрастная группа от 3 до 7 лет.**

Четверг						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	N рецепту ры
Суп молочный с макаронными изделиями	156	4,92	4,51	16,29	125,8	№ 93
Бутерброд с маслом	37	2,75	8,35	16,39	152,8	№ 1
Какао с молоком	159	2,92	2,54	12,58	85,07	№ 397
Итого за завтрак	415	10,59	15,4	45,26	364	
II Завтрак						
Кефир	156	4,58	3,95	6,24	82,68	№ 0
Итого за II завтрак	150	4,58	3,95	6,24	82,7	
Обед						
Огурец соленый	37	0,24	0	0,73	4,14	№ 70
Суп картофельный с рыбой	202	21,47	6,04	15,5	202,6	№ 73
Котлета рыбная	80	12,69	11,91	4,89	177,6	№ 42
Рагу из овощей +N348	253	4,05	19,11	22,92	280	№ 137
Компот из свежих яблок	229	0,18	0,18	17,18	69,74	№ 372
Хлеб ржано-пшеничный	38	2,38	0,35	14,33	67,74	№ 1
Итого за обед	680	41,01	37,6	75,55	802	
Полдник						
Сырники из творога	103	19,25	13,05	11,74	241	№ 231
Сок	10	0,26	0,29	0,36	5,31	№ 251
чай с сахаром	15	0	0	0,7	2,8	№ 392
Итого за полдник	360	9,14	10,2	10,78	186	
Итого за день	1534	44,05	42,6	142,1	1160	0