**Меню на 12 ноября 2026 г.**
**МБДОУ "Детский сад N49 "Лесная сказка"**
**возрастная группа от 2 до 3 лет.**

| Четверг | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **N рецептуры** |
| Каша вязкая «Дружба» | 175 | 4,49 | 6,07 | 24,06 | 169,5 | № 155 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,97 | 9,03 | 17,71 | 165,1 | № 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 206 | 2,93 | 2,48 | 14,77 | 93,22 | № 395 |
| **Итого за завтрак** | **415** | **10,4** | **17,6** | **56,5** | **428** | |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| Яблоко | 169 | 0,45 | 0,45 | 11,03 | 49,57 | № 368 |
| **Итого за II завтак** | **180** | **0,45** | **0,45** | **11** | **49,6** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Икра морковная 30/50 | 26 | 0,46 | 1,66 | 2,32 | 26,83 | № 328 |
| Суп картофельный с рыбой | 118 | 13,24 | 3,72 | 9,56 | 124,9 | № 73 |
| Рыба тушеная с овощами | 60 | 5,75 | 2,89 | 1,65 | 55,5 | № 247 |
| Каша рисовая рассыпчатая (гарнир) | 104 | 2,5 | 4,16 | 25,44 | 151,8 | № 314 |
| Компот из кураги | 130 | 0,1 | 0,09 | 15,69 | 73,45 | № 376 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 31 | 2,07 | 0,31 | 12,47 | 58,94 | № 1 |
| **Итого за обед** | **662** | **24,1** | **12,8** | **67,1** | **491** | |
| **Полдник** | | | | | | |
| Омлет натуральный с | 101 | 6,04 | 5,72 | 5,05 | 105,7 | № 110 |
| Чай с сахаром | 126 | 0,03 | 0,01 | 5,28 | 21,17 | № 392 |
| **Итого за полдник** | **350** | **6,07** | **5,73** | **10,3** | **127** | |
| **Итого за день** | **1607** | **41** | **36,6** | **145** | **1096** | **0** |

**Меню на 12 ноября 2026 г.**
**МБДОУ "Детский сад N49 "Лесная сказка"**
**возрастная группа от 3 до 7 лет.**

| Четверг | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **N рецептуры** |
| Каша вязкая «Дружба» | 209 | 5,36 | 7,25 | 28,74 | 202,4 | № 155 |
| Бутерброд с маслом | 47 | 3,49 | 10,61 | 20,81 | 194 | № 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 242 | 3,44 | 2,92 | 17,35 | 109,5 | № 395 |
| **Итого за завтрак** | **415** | **12,29** | **20,8** | **66,9** | **506** | |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| Яблоко | 203 | 0,54 | 0,54 | 13,25 | 59,55 | № 368 |
| **Итого за II завтак** | **180** | **0,54** | **0,54** | **13,25** | **59,6** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Икра морковная 30/50 | 44 | 0,77 | 2,82 | 3,92 | 45,41 | № 328 |
| Суп картофельный с рыбой | 142 | 15,93 | 4,48 | 11,5 | 150,3 | № 73 |
| Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,66 | 3,85 | 2,2 | 74 | № 247 |
| Каша рисовая рассыпчатая (гарнир) | 122 | 2,93 | 4,88 | 29,84 | 178,1 | № 314 |
| Компот из кураги | 152 | 0,12 | 0,1 | 18,34 | 85,88 | № 376 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 38 | 2,53 | 0,37 | 15,28 | 72,25 | № 1 |
| **Итого за обед** | **662** | **29,94** | **16,5** | **81,08** | **606** | |
| **Полдник** | | | | | | |
| Омлет натуральный с | 127 | 7,59 | 7,2 | 6,35 | 132,9 | № 110 |
| Чай с сахаром | 155 | 0,03 | 0,01 | 6,49 | 26,04 | № 392 |
| **Итого за полдник** | **350** | **7,62** | **7,21** | **12,84** | **159** | |
| **Итого за день** | **1607** | **50,39** | **45** | **174,1** | **1330** | **0** |