

**Меню на 15 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 рецептуры
Каша вязкая «Дружба»	163	4,18	5,65	22,41	157,9	№ 155
Бутерброд с маслом	41	3,05	9,25	18,16	169,3	№ 1
Кофейный напиток с	188	2,67	2,27	13,48	85,07	№ 395
Итого за завтрак	415	9,9	17,2	54,1	412	
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	26	0,46	1,66	2,32	26,83	№ 328
Суп картофельный с рыбой	120	13,46	3,79	9,72	127	№ 73
Рыба тушеная с овощами	57	5,46	2,74	1,57	52,73	№ 247
Каша рисовая	107	2,57	4,28	26,17	156,2	№ 314
Компот из кураги	140	0,11	0,09	16,89	79,1	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	31	2,07	0,31	12,47	58,94	№ 1
Итого за обед	662	24,1	12,9	69,1	501	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	97	5,8	5,5	4,85	101,5	№ 110
Чай с сахаром	126	0,03	0,01	5,28	21,17	№ 392
Итого за полдник	350	5,83	5,51	10,1	123	
Итого за день	1607	40,3	36	144	1083	0

**Меню на 15 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 рецептуры
Каша вязкая «Дружба»	196	5,03	6,79	26,95	189,8	№ 155
Бутерброд с маслом	48	3,57	10,83	21,26	198,2	№ 1
Кофейный напиток с	220	3,12	2,65	15,77	99,55	№ 395
Итого за завтрак	415	11,72	20,3	63,98	488	
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	44	0,77	2,82	3,92	45,41	№ 328
Суп картофельный с рыбой	144	16,15	4,54	11,66	152,4	№ 73
Рыба тушеная с овощами	77	7,37	3,71	2,12	71,23	№ 247
Каша рисовая	128	3,07	5,12	31,31	186,9	№ 314
Компот из кураги	161	0,13	0,11	19,43	90,97	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	39	2,6	0,38	15,68	74,15	№ 1
Итого за обед	662	30,09	16,7	84,12	621	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	120	7,18	6,8	6	125,6	№ 110
Чай с сахаром	155	0,03	0,01	6,49	26,04	№ 392
Итого за полдник	350	7,21	6,81	12,49	152	
Итого за день	1607	49,53	44,3	173,2	1317	0