

**Меню на 20 октября 2026 г.
МБДОУ "Детский сад №49 "Лесная сказка"
возрастная группа от 2 до 3 лет.**

Вторник						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур ы
Каша жидкая пшеничная	140	2,79	2,56	20,16	115	№ 185
Бутерброд с сыром	34	7,46	8,86	22,41	200,5	№ 3
Кофейный напиток с о	153 о	2,29 о	1,94 о	11,55 о	72,88 о	№ 395 № о
Итого за завтрак	410	12,5	13,4	54,1	388	
II Завтрак						
Мандарины	133	о	о	о	о	№ о
Итого за II завтрак	100	о	о	о	о	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	216	8,99	6,83	13,93	156,8	№ 67
Икра свекольная 30/50	35	0,64	1,62	3,44	31,81	№ 54
Шницель рубленый (с)	54	8	5,94	8,07	117,6	№ 282
Каша рисовая рассыпчатая	107	2,57	4,28	26,17	156,2	№ 314
Напиток из шиповника	141	0,48	0,2	15,41	74,42	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	27	1,69	0,25	10,18	48,13	№ 1
Итого за обед	664	22,4	19,1	77,2	585	
Полдник						
Омлет натуральный с соус молочный сладкий	92 20	8,28 0,72	7,85 2,26	6,29 2,48	144,4 33,16	№ 110 № 353
Итого за полдник	360	9,14	10,2	10,8	186	
Итого за день	1534	44,1	42,6	142	1160	о

**Меню на 20 октября 2026 г.
МБДОУ "Детский сад №49 "Лесная сказка"
возрастная группа от 3 до 7 лет.**

Вторник						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур ы
Каша жидкая пшеничная	176	3,5	3,21	25,34	144,5	№ 185
Бутерброд с сыром	34	7,46	8,86	22,41	200,5	№ 3
Кофейный напиток с	170	2,54	2,16	12,83	80,97	№ 395
Итого за завтрак	410	13,5	14,2	60,6	426	
II Завтрак						
Мандарины	133	о	о	о	о	№ о
Итого за II завтрак	100	о	о	о	о	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	260	10,82	8,22	16,77	188,8	№ 67
Икра свекольная 30/50	58	1,07	2,69	5,71	52,71	№ 54
Шницель рубленый (с)	86	12,74	9,46	12,86	187,4	№ 282
Каша рисовая рассыпчатая	125	3	5	30,58	182,5	№ 314
Напиток из шиповника	164	0,56	0,23	17,92	86,56	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,25	0,33	13,57	64,17	№ 1
Итого за обед	664	30,4	25,9	97,4	762	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом 130/150	105	9,45	8,96	7,18	164,9	№ 110
хлеб пшеничны	о	о	о	о	о	№ о
Итого за полдник	520	9,59	9,01	10,8	180	
Итого за полдник	360	9,14	10,2	10,8	186	
Итого за день	1534	44,1	42,6	142	1160	о