

**Меню на 28 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 жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес»	106	3,39	4,38	14,09	103,1	№ 185
Бутерброд с сыром	32	7,02	8,34	21,09	188,7	№ 3
Чай с молоком	103	1,37	1,21	7,37	45,78	№ 394
Итого за завтрак		11,8	13,9	42,6	338	
II Завтрак						
Печенье	5	0,67	0,61	0,15	9	№ 162
молоко кипяточное	110	5,88	6,26	52,46	279,92	№ 274
Итого за II завтрак		6,55	6,87	52,6	289	
Обед						
Бульон из кур с гренками (пшеница)	160/20	4,35	0,41	20,27	102,3	108/116
Котлеты рубленые из	72	8,73	12,53	7,1	176,4	№ 307
Рагу из овощей +N348	128	2,07	11,11	11,68	154,9	№ 137
Соус молочный 20/27	14	0,38	1,29	1,38	18,65	№ 352
Огурец соленый	24	0,15	0	0,47	2,69	№ 70
Компот из апельсинов	124	0,27	0,06	20,96	85,93	№ 374
Хлеб ржано-пшеничный	33	2,2	0,33	13,27	62,74	№ 1
Итого за обед		18,2	25,7	75,1	604	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом 130/150	88	7,92	7,51	6,01	138,2	№ 110
Чай с лимоном	224		0,01	10,6	43,31	№ 393
Итого за полдник		7,99	7,53	17	212	
Итого за день		44,5	54,1	194	1442	0

**Меню на 28 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 жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес»	120	3,83	4,96	15,95	116,7	№ 185
Бутерброд с сыром	32	7,02	8,34	21,09	188,7	№ 3
Чай с молоком	129	1,72	1,51	9,23	57,34	№ 394
Итого за завтрак		12,57	14,8	46,27	363	
II Завтрак						
Печенье	11	1,48	1,34	0,33	19,8	№ 162
молоко кипяточное	140	7,48	7,97	66,77	356,26	№ 274
Итого за II завтрак		8,96	9,31	67,1	376	
Обед						
Бульон из кур с гренками (пшеница)	200/35	4,35	0,41	20,27	102,3	108/116
Котлеты рубленые из	82	9,95	14,27	8,08	200,9	№ 307
Рагу из овощей +N348	137	2,21	11,89	12,5	165,8	№ 137
Соус молочный 20/27	18	0,49	1,65	1,78	23,97	№ 352
Огурец соленый	40	0,26	0	0,78	4,48	№ 70
Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,35	104	№ 374
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,36	14,48	68,45	№ 1
Итого за обед		19,99	28,7	83,24	670	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом 130/150	101	9,09	8,62	6,9	158,6	№ 110
Чай с лимоном	224		0,01	10,6	43,31	№ 393
Итого за полдник		9	9	18	1610	0
Итого за день		50	62	214	1611	0