

**Меню на 29 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
Каша жидкая пшеничная	140	2,94	2,7	21,28	121,3	№ 185
Бутерброд с маслом	37	2,75	8,35	16,39	152,8	№ 1
Кофейный напиток с молоком	155	2,2	1,87	11,11	70,14	№ 395
Итого за завтрак	415	7,89	12,9	48,8	344	
II Завтрак						
Яблоко	144	0,38	0,38	9,4	42,24	№ 368
Итого за II завтрак	180	0,38	0,38	9,4	42,2	
Обед						
Икра морковная 30/50	34	0,6	2,18	3,03	35,09	№ 328
Суп картофельный с рыбой	133	14,13	3,98	10,21	133,4	№ 73
Шницель рыбный	56	10,06	3	6,51	92,96	№ 258
Картофельное пюре	78	1,58	2,72	9,39	73,84	№ 206
Напиток из шиповника	130	0,44	0,18	14,21	68,61	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	№ 1
Итого за обед	662	28,8	12,4	55,4	461	
Полдник						
Пирожки печеные с капустой и яйцом	64	4,21	5,85	19,38	149,1	№ 454
Чай с сахаром	119	0,03	0,01	5,54	22,21	№ 392
Итого за полдник	440	4,24	5,87	31,4	197	
Итого за день	1697	41,3	31,5	145	1045	0

**Меню на 29 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
Каша жидкая пшеничная	168	3,53	3,24	25,54	145,6	№ 185
Бутерброд с маслом	43	3,19	9,71	19,04	177,5	№ 1
Кофейный напиток с молоком	181	2,57	2,18	12,98	81,9	№ 395
Итого за завтрак	415	9,29	15,1	57,56	405	
II Завтрак						
Яблоко	172	0,46	0,46	11,23	50,45	№ 368
Итого за II завтрак	180	0,46	0,46	11,23	50,5	
Обед						
Икра морковная 30/50	56	0,99	3,58	5	57,79	№ 328
Суп картофельный с рыбой	169	17,96	5,05	12,97	169,5	№ 73
Шницель рыбный	78	14,01	4,18	9,07	129,5	№ 258
Картофельное пюре	92	1,86	3,21	11,08	87,1	№ 206
Напиток из шиповника	161	0,55	0,22	17,59	84,97	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	33	2,2	0,33	13,27	62,74	№ 1
Итого за обед	662	37,57	16,6	68,98	592	
Полдник						
Пирожки печеные с капустой и яйцом	85	5,59	7,77	25,74	198	№ 454
Чай с сахаром	140		0,01	6,52	26,13	№ 392
Итого за полдник	440	4,24	5,87	31,44	197	0
Итого за день	1697	41,32	31,5	145	1045	0