



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ № 49  
М.В.Игнатъева



## М Е Н Ю

### 4 августа 2025года

|         |                               | до 3-х лет   |                                | с 3 до 7 лет |                                |
|---------|-------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------------------------|
|         |                               | Выход порции | Энергетическая ценность (ккал) | Выход порции | Энергетическая ценность (ккал) |
| Завтрак | Яйцо отварное                 | 1 шт         | 74                             | 1 шт         | 74                             |
|         | капуста тушеная               | 130          | 128                            | 150          | 138                            |
|         |                               |              |                                |              |                                |
|         | Хлеб йодированный             | 10           | 24                             | 10           | 24                             |
|         | Чай с сахаром                 | 150          | 21                             | 180          | 30                             |
|         |                               |              |                                |              |                                |
|         | Бутерброд с маслом, сыр       | 35           | 124                            | 35           | 124                            |
| 10.00   | Яблоко                        |              |                                |              |                                |
| Обед    | Суп картофельный с вермишелью | 150          | 141                            | 180          | 176                            |
|         |                               |              |                                |              |                                |
|         | Птица тушеная                 | 50           | 258                            | 70           | 301                            |
|         | Пюре картофельное             | 110          | 144                            | 130          | 164                            |
|         | помидор свежий                | 40           | 9                              | 60           | 13                             |
|         |                               |              |                                |              |                                |
|         |                               |              |                                |              |                                |
| Полдник | Компот из сухофруктов         | 150          | 75                             | 180          | 105                            |
|         | Хлеб                          | 40           | 65                             | 50           | 90                             |
|         |                               |              |                                |              |                                |
|         | Кефир                         | 130          | 80                             | 150          | 96                             |
|         | Ватрушка с творогом           | 60           | 134                            | 80           | 180                            |
|         |                               |              |                                |              |                                |
|         |                               |              |                                |              |                                |
| Ужин    | Каша "Дружба"                 | 180          | 164                            | 200          | 208                            |
|         |                               |              |                                |              |                                |
|         | Хлеб йодированный             | 10           | 24                             | 10           | 24                             |
|         |                               |              |                                |              |                                |
|         | Молоко кипяченое              | 180          | 93                             | 200          | 108                            |