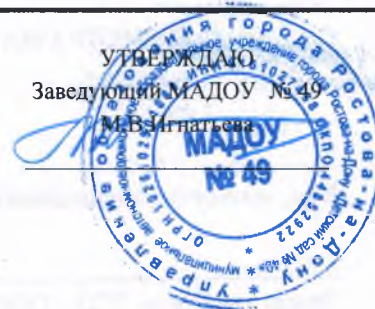




УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ № 49  
М.В.Игнаткина



## М Е Н Ю

22 сентября 2025 года

|                |                             | до 3-х лет   |                                   | с 3 до 7 лет |                                   |
|----------------|-----------------------------|--------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------------------|
|                |                             | Выход порции | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Выход порции | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
| <b>Завтрак</b> | Омлет натуральный           | 100          | 74                                | 120          | 91                                |
|                | свежий огурец               | 40           | 8                                 | 60           | 11                                |
|                |                             |              |                                   |              |                                   |
|                |                             |              |                                   |              |                                   |
|                | Хлеб йодированный           | 10           | 24                                | 10           | 24                                |
|                | Чай с сахаром               | 180          | 25                                | 28           | 37                                |
|                |                             |              |                                   |              |                                   |
|                | Бутерброд с маслом, сыр     | 35           | 124                               | 35           | 124                               |
|                |                             |              |                                   |              |                                   |
|                |                             |              |                                   |              |                                   |
| 10.00          | Сок                         | 150          |                                   | 160          |                                   |
| <b>Обед</b>    | Суп картофельный с бобовыми | 150          | 141                               | 180          | 176                               |
|                |                             |              |                                   |              |                                   |
|                | Птица отварная              | 50           | 144                               | 60           | 165                               |
|                | соус сметанный с томатом    |              |                                   |              |                                   |
|                | макаронные отварные         | 110          | 172                               | 130          | 195                               |
|                | помидор свежий              | 40           | 8                                 | 60           | 13                                |
|                |                             |              |                                   |              |                                   |
|                |                             |              |                                   |              |                                   |
|                | Компот из сухофруктов       | 150          | 75                                | 180          | 105                               |
|                | Хлеб                        | 40           | 65                                | 50           | 90                                |
| <b>Полдник</b> | Кефир                       | 130          | 80                                | 150          | 96                                |
|                | Булочка дорожная            | 60           | 175                               | 60           | 175                               |
|                |                             |              |                                   |              |                                   |
|                |                             |              |                                   |              |                                   |
| <b>Ужин</b>    | Рагу из овощей              | 150          | 244                               | 180          | 275                               |
|                |                             |              |                                   |              |                                   |
|                | Хлеб йодированный           | 30           | 72                                | 40           | 96                                |
|                | Яблоко                      |              |                                   |              |                                   |
|                |                             |              |                                   |              |                                   |
|                | Кофейный напиток с молоком  | 180          | 77                                | 200          | 87                                |