

Знает точно детвора:  
Кормят вкусно...



**ПОВАРА**

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ № 49  
М.В.Игнаткина



## М Е Н Ю

### 20 марта 2026 года

		до 3-х лет		с 3 до 7 лет	
		Выход порции	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью со сметаной	135	145	155	198
	Хлеб пшеничный	10	24	20	48
	Чай с сахаром	180	25	200	28
	Бутерброд с маслом	25	61	25	61
	<b>10.00</b>	Яблоко	100	70	100
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	150	104	200	125
	Рагу из птицы отварная свекла	160	214	200	282
		40	27	60	45
	Компот из сухофруктов	150	48	180	57
	Хлеб ржаной	40	65	50	90
<b>Полдник</b>	Кефир	150	80	180	96
	Булочка домашняя	60	144	60	144
<b>Ужин</b>	Суп молочный с гречкой	150	170	180	207
	Яйцо отварное	1 шт	49	1 шт	49
	Хлеб пшеничный	20	48	25	60
	Кофейный напиток с молоком	180	77	200	87