



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 49

М.В.Игнатьева



# МЕНЮ

28 сентября 2026 года

|         |                               | до 3-х лет   |                                   | с 3 до 7 лет |                                   |
|---------|-------------------------------|--------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------------------|
|         |                               | Выход порции | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Выход порции | Энергетическая<br>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                                |
|         |                               |              |                                   |              |                                   |
|         |                               |              |                                   |              |                                   |
|         | Компот из сухофруктов         | 150          | 75                                | 180          | 105                               |
|         | Хлеб                          | 40           | 65                                | 50           | 90                                |
|         |                               |              |                                   |              |                                   |
| Полдник | 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                               |