

Меню на 1 сентября 2026 г
МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"
возрастная группа от 1 до 3 лет.

Понедельник						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Суп молочный с макаронными изделиями	/160	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 493
Бутерброд с повидлом	36	1,24	1,94	14,33	77,76	№ 2
Кофейный напиток с молоком	/160	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Итого за завтрак	430	9,2	9,03	45,61	299,44	
II Завтрак						
Апельсин	95	0,81	0,35	26,52	62,53	№ 371
Итого за II завтрак	100	0,81	0,35	26,52	62,53	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	/150	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Голубцы ленивые	120	9,49	8,81	14,37	176,46	№ 298
Соус сметанный	15	0,16	0,42	0,67	7,1	№ 354
Свекла отварная	30	1,56	1,22	2,11	11,28	№ 310
Компот из изюма (Витаминизированный)	/150					
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	0,24	9,74	46,25	
Итого за обед	657	21,16	17,02	39,79	386,34	
Полдник						
Манник	69	3,36	3,58	30,04	160,1	№ 274
Чай с сахаром	/160	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
Итого за полдник	285	3,4	3,59	38,19	192,75	
Итого за день	1472	34,57	29,99	150,11	941,06	

Меню на 1 сентября 2026 г

**МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"
возрастная группа от 3 до 7 лет.**

Понедельник						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Суп молочный с макаронными изделиями	/180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 493
Бутерброд с повидлом	48	1,65	2,59	19,1	103,68	№ 2
Кофейный напиток с молоком	/200	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Итого за завтрак	430	9,61	9,68	50,38	325,36	
II Завтрак						
Апельсин	100	0,85	0,37	27,92	65,82	№ 371
Итого за II завтрак	100	0,85	0,37	27,92	65,82	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	/200	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Голубцы ленивые	159	12,57	11,68	19,04	233,81	№ 298
Соус сметанный	30	0,31	0,84	1,33	14,2	№ 354
Свекла отварная	50	2,6	2,04	3,52	18,8	№ 310
Компот из изюма (Витаминизированный)	/180					
Хлеб ржано-пшеничный	37	2	0,3	12,01	57,04	
Итого за обед	657	25,81	21,19	48,8	469,1	
Полдник						
Манник	83	4,04	4,31	36,13	192,59	№ 274
Чай с сахаром	/200	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
Итого за полдник	285	4,08	4,32	44,28	225,24	
Итого за день	1472	40,35	35,56	171,38	1085,5	