

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

Четверг						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	/150	3,15	3,89	22,8	130	№ 185
Бутерброд с маслом	32	2	2,8	13,04	42,4	№ 1
Кофейный напиток с молоком	/160	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Итого за завтрак	420	8	9,1	50,2	263,4	
II Завтрак						
Яблоко	150	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Итого за II завтрак	200	8,33	6,33	12,9	145,25	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	/150	22,44	6,32	16,2	211,71	№ 73
Картофельное пюре	110	2,06	3,55	12,23	96,12	№ 206
Шницель рыбный натуральный	50	8,41	2,29	5	71,14	№ 258
Икра морковная	29	0,52	1,86	2,58	29,93	№ 328
Напиток из шиповника	/150	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	31	1,68	0,25	10,06	47,79	
Итого за обед	647	35,67	14,5	63,97	543,69	
Полдник						
Пирожки печеные с капустой и яйцом	60	3,9	5,48	18,15	139,5	№ 454
Чай с сахаром	/160	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
Итого за полдник	280	3,94	5,49	26,3	172,15	
Итого за день	1547	55,94	35,42	153,37	1124,5	

Меню на 1 октября 2026 г
МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"
возрастная группа от 3 до 7 лет.

Четверг						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	/180	3,15	3,89	22,8	130	№ 185
Бутерброд с маслом	39	2,44	3,41	15,89	51,68	№ 1
Кофейный напиток с молоком	/200	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Итого за завтрак	420	8,44	9,71	53,05	272,68	
II Завтрак						
Яблоко	180	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Итого за II завтрак	200	8,33	6,33	12,9	145,25	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	/180	22,44	6,32	16,2	211,71	№ 73
Картофельное пюре	130	2,44	4,19	14,45	113,6	№ 206
Шницель рыбный натуральный	70	11,78	3,2	7	99,6	№ 258
Икра морковная	48	0,86	3,07	4,26	49,54	№ 328
Напиток из шиповника	/180	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	37	2	0,3	12,01	57,04	
Итого за обед	647	40,08	17,31	71,82	618,49	
Полдник						
Пирожки печеные с капустой и яйцом	80	5,2	7,3	24,2	186	№ 454
Чай с сахаром	/200	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
Итого за полдник	280	5,24	7,31	32,35	218,65	
Итого за день	1547	62,09	40,66	170,12	1255,1	