

Меню на 10 сентября 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 вязкая «Дружба»	/150/3	4,6	6,21	24,75	174,3	№ 155
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	9,45	11,42	52,15	307,7	
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						
Рассольник ленинградский со сметаной	/150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76,138
Макаронный изделия отварные с маслом сливочным	110	3,04	14,39	18,17	214,17	№ 137,348
Рыба отварная	60	9,3	0,36	0,38	42	№ 242
Помидор свежий	10	0,08	0,02	0,28	1,8	№ 69
Напиток из шиповника	/150	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	29	1,57	0,24	9,41	44,71	
Итого за обед	675	17,79	18,74	57,44	479,38	
Полдник						
Сырники из творога	70	11,12	7,56	6,79	139,3	№ 231
Чай с сахаром	/160	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
Итого за полдник	300	11,16	7,57	14,94	171,95	
Итого за день	1495	39,21	38,08	151,05	1021,6	

Меню на 10 сентября 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 вязкая «Дружба»	/175/5	4,6	6,21	24,75	174,3	№ 155
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	9,89	12,03	55	316,98	
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						
Рассольник ленинградский со сметаной	/180/8	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76,138
Макаронный изделия отварные с маслом сливочным	130	3,59	17,01	21,47	253,11	№ 137,348
Рыба отварная	80	12,4	0,48	0,5	56	№ 242
Помидор свежий	20	0,17	0,03	0,55	3,6	№ 69
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	675	21,96	21,55	63,73	546,45	
Полдник						
Сырники из творога	99	15,73	10,69	9,6	197,01	№ 231
Чай с сахаром	/200	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
Итого за полдник	300	15,77	10,7	17,75	229,66	
Итого за день	1495	48,47	44,65	164,4	1158,9	