

Меню на 11 сентября 2026 г

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 1 до 3 лет.

Пятница						
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 сыром	40	5,61	8,15	17,25	164,74	№ 3
Какао с молоком	157	1,55	2,91	7,45	62,02	№ 336
Итого за завтрак	405	10,31	14,95	47,5	356,76	
II Завтрак						
Кефир	120	3,48	3,84	12,8	70,8	№ 251
Итого за II завтрак	150	3,48	3,84	12,8	70,8	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	/150/5	4,09	4,51	11,98	105	№ 57
Картофельное пюре	110	1,92	3,3	11,44	90,2	№ 206
Котлета мясная	60	9,71	9,12	3,74	135,98	№ 42
Огурец соленый	34	0,22		0,67	3,81	№ 70
Компот из апельсинов	/150	0,41	0,09	30,6	124,74	№ 374
Хлеб ржано-пшеничный	31	1,68	0,25	10,06	47,79	
Итого за обед	705	18,03	17,27	68,49	507,52	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	129	7,72	7,31	6,45	135,02	№ 42
Хлеб пшеничный	20	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Чай с сахаром	/160	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
Итого за полдник	370	10,01	7,47	29,6	238,77	
Итого за день	1630	41,83	43,53	158,39	1173,9	

Меню на 11 сентября 2026 г

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 3 до 7 лет.

Пятница						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	/160	3,15	3,89	22,8	130	№ 185
Бутерброд с сыром	45	6,31	9,17	19,41	185,33	№ 3
Какао с молоком	197	1,95	3,65	9,35	77,82	№ 336
Итого за завтрак	405	11,41	16,71	51,56	393,15	
II Завтрак						
Кефир	150	4,35	4,8	16	88,5	№ 251
Итого за II завтрак	150	4,35	4,8	16	88,5	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	/200/8	4,09	4,51	11,98	105	№ 57
Картофельное пюре	150	2,62	4,5	15,6	123	№ 206
Котлета мясная	80	12,95	12,16	4,99	181,3	№ 42
Огурец соленый	57	0,36		1,12	6,38	№ 70
Компот из апельсинов	/180	0,41	0,09	30,6	124,74	№ 374
Хлеб ржано-пшеничный	38	2,05	0,31	12,33	58,58	
Итого за обед	705	22,48	21,57	76,62	599	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	149	8,92	8,44	7,45	155,95	№ 42
Хлеб пшеничный	20	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Чай с сахаром	/200	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
Итого за полдник	370	11,21	8,6	30,6	259,7	
Итого за день	1630	49,45	51,68	174,78	1340,4	