

Меню на 12 марта 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
Суп молочный с макаронными изделиями	/160	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 493
Бутерброд с маслом	33	2,06	2,89	13,45	43,73	№ 1
Какао с молоком	/150	3,67	3,19	15,82	107	№ 397
Итого за завтрак	400	10,84	10,76	46,19	281,41	
II Завтрак						
Кефир	121	3,51	3,87	12,91	71,39	№ 251
Итого за II завтрак	150	3,51	3,87	12,91	71,39	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	/150	22,44	6,32	16,2	211,71	№ 73
Рагу из овощей	108	1,8	8,28	8,64	112,32	№ 137,348
Котлеты рыбные	50	5,81	1,13	3,63	48,25	№ 54
Огурец соленый	29	0,19		0,57	3,25	№ 70
Компот из свежих яблок (Витаминизированный)	/150	0,14	0,1	21,7	88,2	№ 372
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	0,24	9,74	46,25	
Итого за обед	677	32	16,07	60,48	509,98	
Полдник						
Сырники из творога	69	10,96	7,45	6,69	137,31	№ 231
Чай с сахаром	/170	0,05	0,01	8,39	33,6	№ 392
Итого за полдник	280	11,01	7,46	15,08	170,91	
Итого за день	1507	57,36	38,16	134,66	1033,7	

Меню на 12 марта 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
Суп молочный с макаронными изделиями	/180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 493
Бутерброд с маслом	40	2,5	3,5	16,3	53	№ 1
Какао с молоком	/180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397
Итого за завтрак	400	11,28	11,37	49,04	290,68	
II Завтрак						
Кефир	151	4,38	4,83	16,11	89,09	№ 251
Итого за II завтрак	150	4,38	4,83	16,11	89,09	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	/180	22,44	6,32	16,2	211,71	№ 73
Рагу из овощей	147	2,45	11,27	11,76	152,88	№ 137,348
Котлеты рыбные	80	9,3	1,8	5,8	77,2	№ 54
Огурец соленый	49	0,31		0,96	5,49	№ 70
Компот из свежих яблок (Витаминизированный)	/180	0,14	0,1	21,7	88,2	№ 372
Хлеб ржано-пшеничный	37	2	0,3	12,01	57,04	
Итого за обед	677	36,64	19,79	68,43	592,52	
Полдник						
Сырники из творога	98	15,57	10,58	9,51	195,02	№ 231
Чай с сахаром	/200	0,05	0,01	8,39	33,6	№ 392
Итого за полдник	280	15,62	10,59	17,9	228,62	
Итого за день	1507	67,92	46,58	151,48	1200,9	