

## Меню на 13 января 2026 г

**МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"**

**возрастная группа от 1 до 3 лет.**

<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>
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
Кофейный напиток с молоком	/160	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>11,61</b>	<b>14,45</b>	<b>54,41</b>	<b>385,74</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Апельсин	87	0,74	0,32	24,29	57,26	№ 371
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,74</b>	<b>0,32</b>	<b>24,29</b>	<b>57,26</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	/150	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Каша рисовая рассыпчатая	109	2,41	4,02	24,63	146,9	№ 314
Шницель рубленый	50	6,66	4,93	6,71	98	№ 282
Икра свекольная	28	0,5	1,29	2,74	25,42	№ 54
Напиток из шиповника	/150	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	31	1,68	0,25	10,06	47,79	
<b>Итого за обед</b>	<b>667</b>	<b>20,14</b>	<b>17,05</b>	<b>74,94</b>	<b>550,36</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный с маслом	128	7,66	7,25	6,4	133,97	№ 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
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>9,95</b>	<b>7,41</b>	<b>29,55</b>	<b>237,72</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1542</b>	<b>42,44</b>	<b>39,23</b>	<b>183,19</b>	<b>1231,1</b>	

## Меню на 13 января 2026 г

**МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"**

**возрастная группа от 3 до 7 лет.**

<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>	<i>№ рецептуры</i>
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
Кофейный напиток с молоком	/200	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>12,31</b>	<b>15,47</b>	<b>56,57</b>	<b>406,33</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Апельсин	92	0,78	0,34	25,69	60,55	№ 371
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,78</b>	<b>0,34</b>	<b>25,69</b>	<b>60,55</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	/200	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Каша рисовая рассыпчатая	130	2,88	4,8	29,38	175,2	№ 314
Шницель рубленый	69	9,2	6,8	9,27	135,24	№ 282
Икра свекольная	48	0,86	2,21	4,7	43,58	№ 54
Напиток из шиповника	/180	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	38	2,05	0,31	12,33	58,58	
<b>Итого за обед</b>	<b>667</b>	<b>23,88</b>	<b>20,68</b>	<b>86,48</b>	<b>644,85</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный с маслом	148	8,86	8,39	7,4	154,91	№ 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
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>11,15</b>	<b>8,55</b>	<b>30,55</b>	<b>258,66</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1542</b>	<b>48,12</b>	<b>45,04</b>	<b>199,29</b>	<b>1370,4</b>	