

Меню на 13 января 2026 г

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 1 до 3 лет.

Вторник						
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
Кофеинный напиток с молоком	/160	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Итого за завтрак	405	11,61	14,45	54,41	385,74	
II Завтрак						
Апельсин	87	0,74	0,32	24,29	57,26	№ 371
Итого за II завтрак	100	0,74	0,32	24,29	57,26	
Обед						
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	
Итого за обед	667	20,14	17,05	74,94	550,36	
Полдник						
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
Итого за полдник	370	9,95	7,41	29,55	237,72	
Итого за день	1542	42,44	39,23	183,19	1231,1	

Меню на 13 января 2026 г

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 3 до 7 лет.

Вторник						
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
Кофеинный напиток с молоком	/200	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Итого за завтрак	405	12,31	15,47	56,57	406,33	
II Завтрак						
Апельсин	92	0,78	0,34	25,69	60,55	№ 371
Итого за II завтрак	100	0,78	0,34	25,69	60,55	
Обед						
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	
Итого за обед	667	23,88	20,68	86,48	644,85	
Полдник						
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
Итого за полдник	370	11,15	8,55	30,55	258,66	
Итого за день	1542	48,12	45,04	199,29	1370,4	