

Меню на 13 марта 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 молочная кукурузная жидкая	/150	4,54	5,3	19,15	141	№ 161
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
Итого за завтрак	445	13	15,86	50,76	396,74	
II Завтрак						
Ряженка	121	4,21	4,65	5,81	85,67	№ 251
Печенье сахарное	10	0,57	0,74	5,58	31,3	
Итого за II завтрак	170	4,78	5,39	11,39	116,95	
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	/150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76,138
Запеканка картофельная с фаршем мясная	120	12,68	12,44	14,32	220,68	№ 54
Соус сметанный	15	0,16	0,42	0,67	7,1	№ 354
Икра свекольная	28	0,5	1,29	2,74	25,42	№ 54
Чай с лимоном	/150	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	0,24	9,74	46,25	
Итого за обед	635	18,28	17,9	47,29	423,95	
Полдник						
Булочка «Домашняя»	50	2,44	3,25	11,78	95,96	№ 274
Сок в ассортименте	129	0,81	0,24	13,4	116,1	№ 399
Итого за полдник	260	3,25	3,49	25,18	212,06	
Итого за день	1510	39,31	42,64	134,62	1149,7	

Меню на 13 марта 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 молочная кукурузная жидкая	/200	4,54	5,3	19,15	141	№ 161
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
Итого за завтрак	445	13,7	16,88	52,92	417,33	
II Завтрак						
Ряженка	151	5,25	5,8	7,25	106,91	№ 251
Печенье сахарное	20	1,13	1,47	11,16	62,55	
Итого за II завтрак	170	6,38	7,27	18,41	169,46	
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	/180/8	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76,138
Запеканка картофельная с фаршем мясная	150	15,85	15,55	17,9	275,85	№ 54
Соус сметанный	30	0,31	0,84	1,33	14,2	№ 354
Икра свекольная	47	0,85	2,16	4,61	42,68	№ 54
Чай с лимоном	/180	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393
Хлеб ржано-пшеничный	37	2	0,3	12,01	57,04	
Итого за обед	635	22,33	22,36	55,67	514,27	
Полдник						
Булочка «Домашняя»	80	3,9	5,2	18,85	153,53	№ 274
Сок в ассортименте	155	0,97	0,29	16,1	139,5	№ 399
Итого за полдник	260	4,87	5,49	34,95	293,03	
Итого за день	1510	47,28	52	161,95	1394,1	