

Меню на 15 сентября 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 манная	/130	3,67	3,3	17,56	114,52	№ 54
Хлеб пшеничный	20	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Кофейный напиток с молоком	/160	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Яйцо вареные	1	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Итого за завтрак	570	17,1	12,19	59,82	421,87	
II Завтрак						
Бифидок	130	3,47	3,9	4,85	71,59	№ 251
Печенье сахарное	10	0,57	0,74	5,58	31,3	
Итого за II завтрак	170	4,04	4,64	10,43	102,87	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	/150	4,4	4,2	13	107,8	№ 81
Картофельное пюре	110	1,92	3,3	11,44	90,2	№ 206
Рулет с луком и яйцом	60	6,63	7,28	4,8	111,23	№ 295
Огурец свежий	10	0,06	0,02	0,23	1,05	№ 69
Напиток из шиповника	/150	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	29	1,57	0,24	9,41	44,71	
Итого за обед	687	15,14	15,27	56,78	441,99	
Полдник						
Запеканка из творога с рисом	58	3,77	3,48	6,96	76,79	№ 120
Соус фруктовый	13	0,16	0,01	2,18	9,36	№ 119
Сок в ассортименте	128	0,8	0,24	13,3	115,2	№ 399
Итого за полдник	290	4,73	3,73	22,44	201,35	
Итого за день	1717	41,01	35,83	149,47	1168,1	

Меню на 15 сентября 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 манная	/150	3,67	3,3	17,56	114,52	№ 54
Хлеб пшеничный	20	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Кофейный напиток с молоком	/200	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Яйцо вареные	1	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Итого за завтрак	570	17,1	12,19	59,82	421,87	
II Завтрак						
Бифидок	150	4	4,5	5,6	82,6	№ 251
Печенье сахарное	20	1,13	1,47	11,16	62,55	
Итого за II завтрак	170	5,13	5,97	16,76	145,15	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	/180	4,4	4,2	13	107,8	№ 81
Картофельное пюре	150	2,62	4,5	15,6	123	№ 206
Рулет с луком и яйцом	80	8,84	9,7	6,4	148,3	№ 295
Огурец свежий	19	0,11	0,03	0,43	2	№ 69
Напиток из шиповника	/180	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	37	2	0,3	12,01	57,04	
Итого за обед	687	18,53	18,96	65,34	525,14	
Полдник						
Запеканка из творога с рисом	96	6,24	5,76	11,52	127,1	№ 120
Соус фруктовый	8	0,1	0,01	1,34	5,76	№ 119
Сок в ассортименте	153	0,96	0,29	15,9	137,7	№ 399
Итого за полдник	290	7,3	6,06	28,76	270,56	
Итого за день	1717	48,06	43,18	170,68	1362,7	