

Меню на 16 сентября 2026 г

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 1 до 3 лет.

Среда						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес»	/150/3	1,53	4,5	7,02	75,87	№ 185
Бутерброд с повидлом	36	1,24	1,94	14,33	77,76	№ 2
Чай с сахаром	/160	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
Итого за завтрак	415	2,81	6,45	29,5	186,28	
II Завтрак						
Ряженка	120	4,18	4,61	5,76	84,96	№ 251
Итого за II завтрак	150	4,18	4,61	5,76	84,96	
Обед						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	/150/15/8	4,2	6	22,93	136,27	85/38
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	119	4,35	0,58	23,8	118,27	№ 205
Котлеты рубленые из птицы	60	8,83	8,49	8,23	144,86	№ 305
Капуста тушеная	30	0,47	0,89	2,28	18,96	№ 70
Компот из изюма (Витаминизированный)	/150					
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	0,24	9,74	46,25	
Итого за обед	702	19,47	16,2	66,98	464,61	
Полдник						
Булочка «Домашняя»	49	2,39	3,19	11,55	94,04	№ 274
Молоко кипяченое	150	3,87	3,33	6,42	72	№ 400
Итого за полдник	260	6,26	6,52	17,97	166,04	
Итого за день	1527	32,72	33,78	120,21	901,89	

Меню на 16 сентября 2026 г

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 3 до 7 лет.

Среда						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес»	/160/5	1,53	4,5	7,02	75,87	№ 185
Бутерброд с повидлом	48	1,65	2,59	19,1	103,68	№ 2
Чай с сахаром	/200	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
Итого за завтрак	415	3,22	7,1	34,27	212,2	
II Завтрак						
Ряженка	150	5,22	5,76	7,2	106,2	№ 251
Итого за II завтрак	150	5,22	5,76	7,2	106,2	
Обед						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	/200/25/10	4,2	6	22,93	136,27	85/38
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	129	4,71	0,63	25,8	128,21	№ 205
Котлеты рубленые из птицы	70	10,3	9,9	9,6	169	№ 305
Капуста тушеная	51	0,81	1,51	3,88	32,23	№ 70
Компот из изюма (Витаминизированный)	/180					
Хлеб ржано-пшеничный	37	2	0,3	12,01	57,04	
Итого за обед	702	22,02	18,34	74,22	522,75	
Полдник						
Булочка «Домашняя»	79	3,85	5,14	18,61	151,61	№ 274
Молоко кипяченое	180	4,64	4	7,7	86,4	№ 400
Итого за полдник	260	8,49	9,14	26,31	238,01	
Итого за день	1527	38,95	40,34	142	1079,2	