***Меню на 16 ноября 2026 г***

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

***возрастная группа от 1 до 3 лет.***

| Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Понедельник** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| *Каша пшенная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным* | */150/3* | *6,31* | *7,28* | *25,44* | *191,64* | *№ 96* |
| *Бутерброд с маслом* | *34* | *2,13* | *2,98* | *13,86* | *45,05* | *№ 1* |
| *Чай с сахаром* | */170* | *0,05* | *0,01* | *8,39* | *33,6* | *№ 392* |
| ***Итого за завтрак*** | ***405*** | ***8,49*** | ***10,27*** | ***47,69*** | ***270,29*** | |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| *Сок в ассортименте* | *131* | *0,82* | *0,25* | *13,61* | *117,9* | *№ 399* |
| ***Итого за II завтрак*** | ***180*** | ***0,82*** | ***0,25*** | ***13,61*** | ***117,9*** | |
| **Обед** | | | | | | |
| *Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками* | */150/15* | *7* | *4,7* | *13,8* | *126,4* | *82/121* |
| *Капуста тушеная* | *101* | *1,95* | *3,23* | *8,91* | *74,27* | *№ 336* |
| *Котлета "Улыбка"* | *70* | *2,63* | *7,55* | *5,25* | *126,88* | *№ 30* |
| *Салат из горошка зеленого консервированного* | *22* | *0,53* | *0,91* | *1,1* | *14,32* | *№ 10* |
| *Компот из сухофруктов (Витаминизированный)* | */150* | | | | | |
| *Хлеб ржано-пшеничный* | *31* | *1,68* | *0,25* | *10,06* | *47,79* | |
| ***Итого за обед*** | ***697*** | ***13,79*** | ***16,64*** | ***39,12*** | ***389,66*** | |
| **Полдник** | | | | | | |
| *Манник* | *69* | *3,36* | *3,58* | *30,04* | *160,1* | *№ 274* |
| *Соус фруктовый* | *13* | *0,16* | *0,01* | *2,18* | *9,36* | *№ 119* |
| *Чай с лимоном* | */150* | *0,08* | *0,01* | *8,52* | *34,8* | *№ 393* |
| ***Итого за полдник*** | ***275*** | ***3,6*** | ***3,6*** | ***40,74*** | ***204,26*** | |
| ***Итого за день*** | ***1557*** | ***26,7*** | ***30,76*** | ***141,16*** | ***982,11*** | |

***Меню на 16 ноября 2026 г***

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

***возрастная группа от 3 до 7 лет.***

| Понедельник | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ рецептуры** |
| *Каша пшенная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным* | */180/5* | *6,31* | *7,28* | *25,44* | *191,64* | *№ 96* |
| *Бутерброд с маслом* | *41* | *2,56* | *3,59* | *16,71* | *54,33* | *№ 1* |
| *Чай с сахаром* | */200* | *0,05* | *0,01* | *8,39* | *33,6* | *№ 392* |
| ***Итого за завтрак*** | ***405*** | ***8,92*** | ***10,88*** | ***50,54*** | ***279,57*** | |
| ***II Завтрак*** | | | | | | |
| *Сок в ассортименте* | *157* | *0,99* | *0,3* | *16,31* | *141,3* | *№ 399* |
| ***Итого за II завтрак*** | ***180*** | ***0,99*** | ***0,3*** | ***16,31*** | ***141,3*** | |
| ***Обед*** | | | | | | |
| *Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками* | */155/25* | *7* | *4,7* | *13,8* | *126,4* | *82/121* |
| *Капуста тушеная* | *127* | *2,46* | *4,06* | *11,2* | *93,39* | *№ 336* |
| *Котлета "Улыбка"* | *80* | *3* | *8,63* | *6* | *145* | *№ 30* |
| *Салат из горошка зеленого консервированного* | *37* | *0,89* | *1,52* | *1,85* | *24,08* | *№ 10* |
| *Компот из сухофруктов (Витаминизированный)* | */200* | | | | | |
| *Хлеб ржано-пшеничный* | *37* | *2* | *0,3* | *12,01* | *57,04* | |
| ***Итого за обед*** | ***697*** | ***15,35*** | ***19,21*** | ***44,86*** | ***445,91*** | |
| ***Полдник*** | | | | | | |
| *Манник* | *83* | *4,04* | *4,31* | *36,13* | *192,59* | *№ 274* |
| *Соус фруктовый* | *8* | *0,1* | *0,01* | *1,34* | *5,76* | *№ 119* |
| *Чай с лимоном* | */180* | *0,08* | *0,01* | *8,52* | *34,8* | *№ 393* |
| ***Итого за полдник*** | ***275*** | ***4,22*** | ***4,33*** | ***45,99*** | ***233,15*** | |
| ***Итого за день*** | ***1557*** | ***29,48*** | ***34,72*** | ***157,7*** | ***1099,9*** | |