

Меню на 17 сентября 2026 г

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 1 до 3 лет.

Четверг						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Каша вязкая «Дружба»	/150/3	4,6	6,21	24,75	174,3	№ 155
Бутерброд с маслом	34	2,13	2,98	13,86	45,05	№ 1
Кофейный напиток с молоком	/160	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Итого за завтрак	420	9,58	11,6	52,97	310,35	
II Завтрак						
Яблоко	150	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Итого за II завтрак	200	8,33	6,33	12,9	145,25	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	/150	22,44	6,32	16,2	211,71	№ 73
Каша рисовая рассыпчатая	105	2,33	3,88	23,73	141,51	№ 314
Рыба тушеная с овощами	61	5,11	2,59	1,45	49,41	№ 247
Помидор свежий	10	0,08	0,02	0,28	1,8	№ 69
Компот из кураги (Витаминизированный)	/150	0,14	0,12	21,72	88,2	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	29	1,57	0,24	9,41	44,71	
Итого за обед	667	31,67	13,17	72,79	537,34	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	129	7,72	7,31	6,45	135,02	№ 42
Хлеб пшеничный	21	2,36	0,16	15,75	74,66	№ 2
Чай с сахаром	/160	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
Итого за полдник	370	10,12	7,48	30,35	242,33	
Итого за день	1657	59,7	38,58	169,01	1235,3	

Меню на 17 сентября 2026 г

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 3 до 7 лет.

Четверг						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Каша вязкая «Дружба»	/175/5	4,6	6,21	24,75	174,3	№ 155
Бутерброд с маслом	41	2,56	3,59	16,71	54,33	№ 1
Кофейный напиток с молоком	/200	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Итого за завтрак	420	10,01	12,21	55,82	319,63	
II Завтрак						
Яблоко	180	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Итого за II завтрак	200	8,33	6,33	12,9	145,25	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	/180	22,44	6,32	16,2	211,71	№ 73
Каша рисовая рассыпчатая	123	2,72	4,54	27,8	165,77	№ 314
Рыба тушеная с овощами	81	6,78	3,44	1,92	65,61	№ 247
Помидор свежий	20	0,17	0,03	0,55	3,6	№ 69
Компот из кураги (Витаминизированный)	/180	0,14	0,12	21,72	88,2	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	37	2	0,3	12,01	57,04	
Итого за обед	667	34,25	14,75	80,2	591,93	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	149	8,92	8,44	7,45	155,95	№ 42
Хлеб пшеничный	21	2,36	0,16	15,75	74,66	№ 2
Чай с сахаром	/200	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
Итого за полдник	370	11,32	8,61	31,35	263,26	
Итого за день	1657	63,91	41,9	180,27	1320,1	