

**Меню на 18 сентября 2026 г**

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

**возрастная группа от 1 до 3 лет.**

| <b>Пятница</b>                                  |                      |              |              |                 |               |                        |
|-------------------------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                      |              |              |                 |               |                        |
| <b>Наименование блюда</b>                       | <b>Вес<br/>блюда</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Ккал</b>   | <b>№<br/>рецептуры</b> |
| Суп молочный с макаронными изделиями            | /160                 | 7,1          | 6,5          | 23,5            | 181,5         | № 93                   |
| Бутерброд с сыром                               | 40                   | 5,61         | 8,15         | 17,25           | 164,74        | № 3                    |
| Какао с молоком                                 | 157                  | 1,55         | 2,91         | 7,45            | 62,02         | № 336                  |
| <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>445</b>           | <b>14,26</b> | <b>17,56</b> | <b>48,2</b>     | <b>408,26</b> |                        |
| <b>II Завтрак</b>                               |                      |              |              |                 |               |                        |
| Кефир                                           | 120                  | 3,48         | 3,84         | 12,8            | 70,8          | № 251                  |
| <b>Итого за II завтрак</b>                      | <b>150</b>           | <b>3,48</b>  | <b>3,84</b>  | <b>12,8</b>     | <b>70,8</b>   |                        |
| <b>Обед</b>                                     |                      |              |              |                 |               |                        |
| Рассольник ленинградский со сметаной            | /150/5               | 3,24         | 3,5          | 11,3            | 89,7          | № 76,138               |
| Каша рассыпчатая гречневая                      | 109                  | 3,89         | 3,27         | 16,77           | 112,02        | № 54                   |
| Биточки рубленые                                | 60                   | 8,35         | 5,68         | 5,21            | 111,75        | № 289                  |
| Свекла отварная                                 | 30                   | 1,56         | 1,22         | 2,11            | 11,28         | № 310                  |
| Компот из свежих яблок<br>(Витаминизированный ) | /150                 | 0,14         | 0,1          | 21,7            | 88,2          | № 372                  |
| Хлеб ржано-пшеничный                            | 30                   | 1,62         | 0,24         | 9,74            | 46,25         |                        |
| <b>Итого за обед</b>                            | <b>665</b>           | <b>18,8</b>  | <b>14,01</b> | <b>66,83</b>    | <b>459,2</b>  |                        |
| <b>Полдник</b>                                  |                      |              |              |                 |               |                        |
| Пирожки печеные с капустой и яйцом              | 60                   | 3,9          | 5,48         | 18,15           | 139,5         | № 454                  |
| Сок в ассортименте                              | 127                  | 0,8          | 0,24         | 13,19           | 114,3         | № 399                  |
| <b>Итого за полдник</b>                         | <b>260</b>           | <b>4,7</b>   | <b>5,72</b>  | <b>31,34</b>    | <b>253,8</b>  |                        |
| <b>Итого за день</b>                            | <b>1520</b>          | <b>41,24</b> | <b>41,13</b> | <b>159,17</b>   | <b>1192,1</b> |                        |

**Меню на 18 сентября 2026 г**

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

**возрастная группа от 3 до 7 лет.**

| <b>Пятница</b>                                  |                      |              |              |                 |               |                        |
|-------------------------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                      |              |              |                 |               |                        |
| <b>Наименование блюда</b>                       | <b>Вес<br/>блюда</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Ккал</b>   | <b>№<br/>рецептуры</b> |
| Суп молочный с макаронными изделиями            | /200                 | 7,1          | 6,5          | 23,5            | 181,5         | № 93                   |
| Бутерброд с сыром                               | 45                   | 6,31         | 9,17         | 19,41           | 185,33        | № 3                    |
| Какао с молоком                                 | 195                  | 1,93         | 3,62         | 9,25            | 77,03         | № 336                  |
| <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>445</b>           | <b>15,34</b> | <b>19,29</b> | <b>52,16</b>    | <b>443,86</b> |                        |
| <b>II Завтрак</b>                               |                      |              |              |                 |               |                        |
| Кефир                                           | 150                  | 4,35         | 4,8          | 16              | 88,5          | № 251                  |
| <b>Итого за II завтрак</b>                      | <b>150</b>           | <b>4,35</b>  | <b>4,8</b>   | <b>16</b>       | <b>88,5</b>   |                        |
| <b>Обед</b>                                     |                      |              |              |                 |               |                        |
| Рассольник ленинградский со сметаной            | /180/8               | 3,24         | 3,5          | 11,3            | 89,7          | № 76,138               |
| Каша рассыпчатая гречневая                      | 129                  | 4,6          | 3,87         | 19,85           | 132,57        | № 54                   |
| Биточки рубленые                                | 79                   | 10,99        | 7,48         | 6,85            | 147,14        | № 289                  |
| Свекла отварная                                 | 50                   | 2,6          | 2,04         | 3,52            | 18,8          | № 310                  |
| Компот из свежих яблок<br>(Витаминизированный ) | /180                 | 0,14         | 0,1          | 21,7            | 88,2          | № 372                  |
| Хлеб ржано-пшеничный                            | 37                   | 2            | 0,3          | 12,01           | 57,04         |                        |
| <b>Итого за обед</b>                            | <b>665</b>           | <b>23,57</b> | <b>17,29</b> | <b>75,23</b>    | <b>533,45</b> |                        |
| <b>Полдник</b>                                  |                      |              |              |                 |               |                        |
| Пирожки печеные с капустой и яйцом              | 79                   | 5,14         | 7,21         | 23,9            | 183,68        | № 454                  |
| Сок в ассортименте                              | 153                  | 0,96         | 0,29         | 15,9            | 137,7         | № 399                  |
| <b>Итого за полдник</b>                         | <b>260</b>           | <b>6,1</b>   | <b>7,5</b>   | <b>39,8</b>     | <b>321,38</b> |                        |
| <b>Итого за день</b>                            | <b>1520</b>          | <b>49,36</b> | <b>48,88</b> | <b>183,19</b>   | <b>1387,2</b> |                        |