

Меню на 18 октября 2024 г.

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 1 до 3 лет.

Пятница						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Каша жидкая манная	/140/3	6	4,2	25,5	157,4	№ 185
Какао с молоком	/160	3,67	3,19	15,82	107	№ 397
Яйцо вареные	1	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Итого за завтрак	553	20,25	13,87	69,22	480,75	
II Завтрак						
Банан	97	1,21	0,4	16,98	76,79	№ 368
Итого за II завтрак	120	1,21	0,4	16,98	76,79	
Обед						
Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	/150	1,4	3,4	9,7	75	№ 76
Каша рассычатая гречневая	93	4,65	3,79	20,6	135,92	№ 54
Гуляш из отварного мяса	49	10,83	8,48	2,75	131,25	№ 277
Свекла отварная	30	1,56	1,22	2,11	11,28	№ 310
Компот из изюма (Витаминизированный)	/150					
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,3	12,07	57	№ 1
Итого за обед	652	20,42	17,19	47,23	410,45	
Полдник						
Ватрушка королевская с творогом	66	27,06	10,4	16,71	170,78	№ 59
Чай с лимоном	/150	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393
Итого за полдник	260	27,14	10,41	25,23	205,58	
Итого за день	1585	69,02	41,87	158,66	1173,6	

Меню на 18 октября 2024 г.

**МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"
возрастная группа от 3 до 7 лет.**

Пятница						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Каша жидкая манная	/150/5	6	4,2	25,5	157,4	№ 185
Какао с молоком	/180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397
Яйцо вареные	1	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Итого за завтрак	553	20,25	13,87	69,22	480,75	
II Завтрак						
Банан	97	1,21	0,4	16,98	76,79	№ 368
Итого за II завтрак	120	1,21	0,4	16,98	76,79	
Обед						
Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	/180	1,4	3,4	9,7	75	№ 76
Каша рассыпчатая гречневая	110	5,5	4,48	24,37	160,77	№ 54
Гуляш из отварного мяса	69	15,25	11,95	3,87	184,82	№ 277
Свекла отварная	50	2,6	2,04	3,52	18,8	№ 310
Компот из изюма (Витаминизированный)	/180					
Хлеб ржано-пшеничный	37	2,45	0,37	14,89	70,3	№ 1
Итого за обед	652	27,2	22,24	56,35	509,69	
Полдник						
Ватрушка королевская с творогом	75	30,75	11,81	18,98	194,06	№ 59
Чай с лимоном	/180	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393
Итого за полдник	260	30,83	11,82	27,5	228,86	
Итого за день	1585	79,49	48,33	170,05	1296,1	