

Меню на 2 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 сыром	40	5,61	8,15	17,25	164,74	№ 3
Чай с молоком	/160					
Итого за завтрак	410	7,14	12,65	24,27	240,61	
II Завтрак						
Печенье сахарное	10	0,57	0,74	5,58	31,28	
Молоко кипяченое	110	2,85	2,45	4,74	53,18	№ 400
Итого за II завтрак	150	3,42	3,19	10,32	84,46	
Обед						
Бульон из кур с отварной птицей и гренками	/170	7,5	3,24	13,4	108,6	№ 108
Рагу из овощей	116	2,32	10,89	10,5	139,2	№ 137
Котлеты рубленые из птицы	60	8,83	8,49	8,23	144,86	№ 305
Огурец соленый	26	0,17		0,51	2,91	№ 70
Компот из апельсинов	/150	0,41	0,09	30,6	124,74	№ 374
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	0,24	9,74	46,25	
Итого за обед	647	20,85	22,95	72,98	566,56	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	129	7,72	7,31	6,45	135,02	№ 42
Хлеб пшеничный	20	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Чай с лимоном	/150	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393
Итого за полдник	350	10,05	7,47	29,97	240,92	
Итого за день	1557	41,46	46,26	137,54	1132,6	

Меню на 2 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 сыром	45	6,31	9,17	19,41	185,33	№ 3
Чай с молоком	/200					
Итого за завтрак	410	7,84	13,67	26,43	261,2	
II Завтрак						
Печенье сахарное	20	1,13	1,47	11,16	62,55	
Молоко кипяченое	130	3,37	2,9	5,6	62,85	№ 400
Итого за II завтрак	150	4,5	4,37	16,76	125,4	
Обед						
Бульон из кур с отварной птицей и гренками	/180	7,5	3,24	13,4	108,6	№ 108
Рагу из овощей	126	2,52	11,82	11,41	151,2	№ 137
Котлеты рубленые из птицы	70	10,3	9,9	9,6	169	№ 305
Огурец соленый	44	0,28		0,86	4,93	№ 70
Компот из апельсинов	/180	0,41	0,09	30,6	124,74	№ 374
Хлеб ржано-пшеничный	37	2	0,3	12,01	57,04	
Итого за обед	647	23,01	25,35	77,88	615,51	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	149	8,92	8,44	7,45	155,95	№ 42
Хлеб пшеничный	20	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Чай с лимоном	/180	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393
Итого за полдник	350	11,25	8,6	30,97	261,85	
Итого за день	1557	46,6	51,99	152,04	1264	