

Меню на 2 октября 2026 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	/130	3,67	3,3	17,56	114,52	№ 54
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
Итого за завтрак	395	10,83	14,36	42,26	341,28	
II Завтрак						
Кефир	120	3,48	3,84	12,8	70,8	№ 251
Итого за II завтрак	150	3,48	3,84	12,8	70,8	
Обед						
Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	/150	1,4	3,4	9,7	75	№ 76
Каша рассыпчатая гречневая	109	3,61	3,04	15,57	104,02	№ 54
Биточки рубленые	60	8,35	5,68	5,21	111,75	№ 289
Икра свекольная	28	0,5	1,29	2,74	25,42	№ 54
Компот из свежих яблок (Витаминизированный)	/150	0,14	0,1	21,7	88,2	№ 372
Хлеб ржано-пшеничный	31	1,68	0,25	10,06	47,79	
Итого за обед	687	15,68	13,76	64,98	452,18	
Полдник						
Ватрушка королевская с творогом	69	28,29	10,87	17,47	178,54	№ 59
Чай с лимоном	/150	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393
Итого за полдник	260	28,37	10,88	25,99	213,34	
Итого за день	1492	58,36	42,84	146,03	1077,6	

Меню на 2 октября 2026 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	3,67	3,3	17,56	114,52	№ 54
Бутерброд с сыром	45	6,31	9,17	19,41	185,33	№ 3
Какао с молоком	197	1,95	3,65	9,35	77,82	№ 336
Итого за завтрак	395	11,93	16,12	46,32	377,67	
II Завтрак						
Кефир	150	4,35	4,8	16	88,5	№ 251
Итого за II завтрак	150	4,35	4,8	16	88,5	
Обед						
Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	/200	1,4	3,4	9,7	75	№ 76
Каша рассыпчатая гречневая	142	4,71	3,96	20,29	135,52	№ 54
Биточки рубленые	80	11,13	7,57	6,94	149	№ 289
Икра свекольная	47	0,85	2,16	4,61	42,68	№ 54
Компот из свежих яблок (Витаминизированный)	/180	0,14	0,1	21,7	88,2	№ 372
Хлеб ржано-пшеничный	37	2	0,3	12,01	57,04	
Итого за обед	687	20,23	17,49	75,25	547,44	
Полдник						
Ватрушка королевская с творогом	78	31,98	12,29	19,74	201,83	№ 59
Чай с лимоном	/180	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393
Итого за полдник	260	32,06	12,3	28,26	236,63	
Итого за день	1492	68,57	50,71	165,83	1250,2	