

**Меню на 20 декабря 2024 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 блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>
Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	/150/3	3,15	3,89	22,8	130	№ 185
Бутерброд с сыром	40	5,61	8,15	17,25	164,74	№ 3
Какао с молоком	/150	3,67	3,19	15,82	107	№ 397
<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>12,43</b>	<b>15,23</b>	<b>55,87</b>	<b>401,74</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Йогурт питьевой фруктовый	120	3,11	3,46	4,32	62,76	№ 251
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,11</b>	<b>3,46</b>	<b>4,32</b>	<b>62,76</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	/150/5	4,09	4,51	11,98	105	№ 57
Картофельное пюре	108	1,24	2,13	7,34	57,67	№ 206
Котлета мясная	53	8,58	8,06	3,31	120,11	№ 42
Огурец соленый	26	0,17		0,51	2,91	№ 70
Напиток из шиповника	/150	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
<b>Итого за обед</b>	<b>678</b>	<b>16,89</b>	<b>15,08</b>	<b>56,04</b>	<b>443,79</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный с маслом	126	7,54	7,14	6,3	131,88	№ 42
Чай с молоком	/150					
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>9,79</b>	<b>7,29</b>	<b>21,3</b>	<b>202,98</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1578</b>	<b>42,22</b>	<b>41,06</b>	<b>137,53</b>	<b>1111,3</b>	

**Меню на 20 декабря 2024 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 блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>
Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	/160/5	3,15	3,89	22,8	130	№ 185
Бутерброд с сыром	44	6,17	8,97	18,98	181,21	№ 3
Какао с молоком	/180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397
<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>12,99</b>	<b>16,05</b>	<b>57,6</b>	<b>418,21</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Йогурт питьевой фруктовый	150	3,89	4,32	5,4	78,45	№ 251
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,89</b>	<b>4,32</b>	<b>5,4</b>	<b>78,45</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	/200/8	4,09	4,51	11,98	105	№ 57
Картофельное пюре	128	1,47	2,52	8,69	68,35	№ 206
Котлета мясная	71	11,49	10,79	4,43	160,9	№ 42
Огурец соленый	44	0,28		0,86	4,93	№ 70
Напиток из шиповника	/180	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
<b>Итого за обед</b>	<b>678</b>	<b>20,14</b>	<b>18,2</b>	<b>58,86</b>	<b>497,28</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный с маслом	145	8,68	8,22	7,25	151,77	№ 42
Чай с молоком	/180					
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>10,93</b>	<b>8,37</b>	<b>22,25</b>	<b>222,87</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1578</b>	<b>47,95</b>	<b>46,94</b>	<b>144,11</b>	<b>1216,8</b>	