

**Меню на 21 октября 2024 г.**

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

**возрастная группа от 1 до 3 лет.**

<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>	<i>№ рецептуры</i>
<i>Каша пшеничная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным</i>	/150/3	6,31	7,28	25,44	191,64	№ 96
<i>Бутерброд с маслом</i>	33	1,86	3,88	9,86	81,92	№ 1
<i>Чай с сахаром</i>	/160	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
<b>Итого за завтрак</b>	<b>452</b>	<b>8,21</b>	<b>11,17</b>	<b>43,45</b>	<b>306,21</b>	
<b>II Завтрак</b>						
<i>Сок фруктовый в ассортименте</i>	147	0,92	0,28	15,27	132,3	№ 399
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,92</b>	<b>0,28</b>	<b>15,27</b>	<b>132,3</b>	
<b>Обед</b>						
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками</i>	/150/15	7	4,7	13,8	126,4	82/121
<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	109	2,41	4,02	24,63	146,9	№ 314
<i>Шницель рубленый</i>	51	6,85	5,1	6,92	100,83	№ 282
<i>Капуста тушеная</i>	30					
<i>Напиток из шиповника</i>	/150	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	29	1,92	0,29	11,67	55,1	№ 1
<b>Итого за обед</b>	<b>752</b>	<b>18,74</b>	<b>14,34</b>	<b>74,92</b>	<b>516,23</b>	
<b>Полдник</b>						
<i>Булочка дорожная</i>	60	3,75	7,77	25,25	174,6	№ 470
<i>Чай с лимоном</i>	/150	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>3,83</b>	<b>7,78</b>	<b>33,77</b>	<b>209,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1644</b>	<b>31,7</b>	<b>33,57</b>	<b>167,41</b>	<b>1164,1</b>	

**Меню на 21 октября 2024 г.**

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

<b>Понедельник</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 пшеничная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	/200/5	6,31	7,28	25,44	191,64	№ 96
Бутерброд с маслом	42	2,37	4,94	12,55	104,26	№ 1
Чай с сахаром	/200	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
<b>Итого за завтрак</b>	<b>452</b>	<b>8,72</b>	<b>12,23</b>	<b>46,14</b>	<b>328,55</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	177	1,11	0,33	18,39	159,3	№ 399
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1,11</b>	<b>0,33</b>	<b>18,39</b>	<b>159,3</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	/155/25	7	4,7	13,8	126,4	82/121
Каша рисовая рассыпчатая	130	2,88	4,8	29,38	175,2	№ 314
Шницель рубленый (фарш)50/70	71	9,53	7,1	9,64	140,38	№ 282
Капуста тушеная 30/50	51					
Напиток из шиповника 150/180	/180	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,36	14,49	68,4	№ 1
<b>Итого за обед</b>	<b>752</b>	<b>22,35</b>	<b>17,19</b>	<b>85,21</b>	<b>597,38</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка дорожная	80	5	10,36	33,66	232,8	№ 470
Чай с лимоном	/180	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,08</b>	<b>10,37</b>	<b>42,18</b>	<b>267,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1644</b>	<b>37,26</b>	<b>40,12</b>	<b>191,92</b>	<b>1352,8</b>	