

**Меню на 21 ноября 2024 г.**

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

**возрастная группа от 1 до 3 лет.**

<b>Четверг</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 вязкая «Дружба»	/160/3	1,49	2,56	8,83	69,42	№ 206
Бутерброд с маслом/хлеб пшеничный	30	1,71	3,57	9,07	75,36	№ 1
Кофейный напиток с молоком	/160	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
<b>Итого за завтрак</b>	<b>352</b>	<b>6,05</b>	<b>8,54</b>	<b>32,26</b>	<b>235,78</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Яблоко	122	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>188</b>	<b>8,33</b>	<b>6,33</b>	<b>12,9</b>	<b>145,25</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной	/150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76,138
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	111	3,89	0,51	21,35	105,88	№ 205
Рыба отварная	44	6,82	0,26	0,28	30,8	№ 242
Икра морковная	29	0,52	1,86	2,58	29,93	№ 328
Компот из апельсинов	/150	0,41	0,09	30,6	124,74	№ 374
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,3	12,07	57	№ 1
<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>16,86</b>	<b>6,52</b>	<b>78,18</b>	<b>438,05</b>	
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога	70	11,76	7,98	7,21	147,42	№ 231
Чай с сахаром	/160	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,8</b>	<b>7,99</b>	<b>15,36</b>	<b>180,07</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>43,04</b>	<b>29,38</b>	<b>138,7</b>	<b>999,15</b>	

**Меню на 21 ноября 2024 г.**

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

**возрастная группа от 3 до 7 лет.**

<b>Четверг</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 вязкая «Дружба»	/170/5	1,49	2,56	8,83	69,42	№ 206
Бутерброд с маслом/хлеб пшеничный	42	2,4	5	12,7	105,5	№ 1
Кофейный напиток с молоком	/180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
<b>Итого за завтрак</b>	<b>352</b>	<b>6,74</b>	<b>9,97</b>	<b>35,89</b>	<b>265,92</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Яблоко	122	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>188</b>	<b>8,33</b>	<b>6,33</b>	<b>12,9</b>	<b>145,25</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной	/180/8	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76,138
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	129	4,52	0,6	24,81	123,05	№ 205
Рыба отварная	58	8,99	0,35	0,36	40,6	№ 242
Икра морковная	47	0,85	3,01	4,17	48,5	№ 328
Компот из апельсинов	/180	0,41	0,09	30,6	124,74	№ 374
Хлеб ржано-пшеничный	37	2,45	0,37	14,89	70,3	№ 1
<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>20,46</b>	<b>7,92</b>	<b>86,13</b>	<b>496,89</b>	
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога	88	14,78	10,03	9,06	185,33	№ 231
Чай с сахаром	/200	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>14,82</b>	<b>10,04</b>	<b>17,21</b>	<b>217,98</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>50,35</b>	<b>34,26</b>	<b>152,13</b>	<b>1126</b>	