

Меню на 22 ноября 2024 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 пшеничная с маслом сливочным	/150/3	3,15	3,89	22,8	130	№ 185
Бутерброд с сыром	39	5,47	7,95	16,82	160,62	№ 3
Какао с молоком	/150	3,67	3,19	15,82	107	№ 397
Итого за завтрак	390	12,29	15,03	55,44	397,62	
II Завтрак						
Йогурт питьевой фруктовый	120	3,11	3,46	4,32	62,76	№ 251
Итого за II завтрак	150	3,11	3,46	4,32	62,76	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	/150/5	4,09	4,51	11,98	105	№ 57
Картофельное пюре	110	1,26	2,17	7,47	58,74	№ 206
Котлета мясная	55	8,9	8,36	3,43	124,64	№ 42
Огурец соленый	24	0,15		0,47	2,69	№ 70
Напиток из шиповника	/150	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,3	12,07	57	№ 1
Итого за обед	690	16,94	15,57	53,32	435,07	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	131	7,84	7,42	6,55	137,11	№ 42
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Чай с молоком	/150					
Итого за полдник	360	10,09	7,57	21,55	208,21	
Итого за день	1590	42,43	41,63	134,63	1103,7	

Меню на 22 ноября 2024 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 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
Итого за завтрак	390	12,99	16,05	57,6	418,21	
II Завтрак						
Йогурт питьевой фруктовый	150	3,89	4,32	5,4	78,45	№ 251
Итого за II завтрак	150	3,89	4,32	5,4	78,45	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	/200/8	4,09	4,51	11,98	105	№ 57
Картофельное пюре	130	1,49	2,56	8,83	69,42	№ 206
Котлета мясная	74	11,98	11,25	4,62	167,7	№ 42
Огурец соленый	41	0,26		0,8	4,59	№ 70
Напиток из шиповника	/180	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	37	2,45	0,37	14,89	70,3	№ 1
Итого за обед	690	20,83	18,92	59,02	504,01	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	151	9,04	8,56	7,55	158,05	№ 42
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Чай с молоком	/180					
Итого за полдник	360	11,29	8,71	22,55	229,15	
Итого за день	1590	49	48	144,57	1229,8	