

**Меню на 26 ноября 2024 г.**

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

**возрастная группа от 1 до 3 лет.**

<b>Вторник</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 манная вязкая молочная	120	6,3	5,13	31,6	190	№ 185
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Кофейный напиток с молоком	/160	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Яйцо вареные	1	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
<b>Итого за завтрак</b>	<b>553</b>	<b>19,73</b>	<b>14,02</b>	<b>73,86</b>	<b>497,35</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Бифидок	132	3,83	4,22	14,08	77,88	№ 251
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,83</b>	<b>4,22</b>	<b>14,08</b>	<b>77,88</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	/150	4,4	4,2	13	107,8	№ 81
Каша рисовая рассыпчатая	91	2,02	3,36	20,57	122,64	№ 314
Гуляш из отварного мяса	45	9,95	7,79	2,53	120,54	№ 277
Свекла отварная	30	1,56	1,22	2,11	11,28	№ 310
Напиток из шиповника	/150	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,3	12,07	57	№ 1
<b>Итого за обед</b>	<b>652</b>	<b>20,47</b>	<b>17,1</b>	<b>68,18</b>	<b>506,26</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога с рисом	73	5,32	4,93	9,86	108,73	№ 120
Соус фруктовый	44	0,33	0,04	4,72	20,28	№ 119
Сок фруктовый в ассортименте	127	0,8	0,24	13,19	114,3	№ 399
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>6,45</b>	<b>5,21</b>	<b>27,77</b>	<b>243,31</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1685</b>	<b>50,48</b>	<b>40,55</b>	<b>183,89</b>	<b>1324,8</b>	

**Меню на 26 ноября 2024 г.**

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

**возрастная группа от 3 до 7 лет.**

<b>Вторник</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 манная вязкая молочная	138	6,3	5,13	31,6	190	№ 185
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Кофейный напиток с молоком	/180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Яйцо вареные	1	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
<b>Итого за завтрак</b>	<b>553</b>	<b>19,73</b>	<b>14,02</b>	<b>73,86</b>	<b>497,35</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Бифидок	152	4,41	4,86	16,21	89,68	№ 251
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,41</b>	<b>4,86</b>	<b>16,21</b>	<b>89,68</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	/180	4,4	4,2	13	107,8	№ 81
Каша рисовая рассыпчатая	107	2,37	3,95	24,18	144,2	№ 314
Гуляш из отварного мяса	63	13,92	10,91	3,54	168,75	№ 277
Свекла отварная	50	2,6	2,04	3,52	18,8	№ 310
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
<b>Итого за обед</b>	<b>652</b>	<b>26,3</b>	<b>21,7</b>	<b>77,03</b>	<b>596,85</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога с рисом	92	6,71	6,21	12,42	137,03	№ 120
Соус фруктовый	44	0,33	0,04	4,72	20,28	№ 119
Сок фруктовый в ассортименте	153	0,96	0,29	15,9	137,7	№ 399
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>8</b>	<b>6,54</b>	<b>33,04</b>	<b>295,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1685</b>	<b>58,44</b>	<b>47,12</b>	<b>200,14</b>	<b>1478,9</b>	