

Меню на 26 ноября 2024 г.

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 1 до 3 лет.

Вторник						
Завтрак						
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>	<i>№ рецептуры</i>
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
Итого за завтрак	553	19,73	14,02	73,86	497,35	
II Завтрак						
Бифидок	132	3,83	4,22	14,08	77,88	№ 251
Итого за II завтрак	150	3,83	4,22	14,08	77,88	
Обед						
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
Итого за обед	652	20,47	17,1	68,18	506,26	
Полдник						
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
Итого за полдник	330	6,45	5,21	27,77	243,31	
Итого за день	1685	50,48	40,55	183,89	1324,8	

Меню на 26 ноября 2024 г.

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 3 до 7 лет.

Вторник						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
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
Итого за завтрак	553	19,73	14,02	73,86	497,35	
II Завтрак						
Бифидок	152	4,41	4,86	16,21	89,68	№ 251
Итого за II завтрак	150	4,41	4,86	16,21	89,68	
Обед						
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
Итого за обед	652	26,3	21,7	77,03	596,85	
Полдник						
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
Итого за полдник	330	8	6,54	33,04	295,01	
Итого за день	1685	58,44	47,12	200,14	1478,9	