

Меню на 29 октября 2025 г

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 1до 3 лет.

Среда						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Каша жидкая рисовая	/150/3	6,3	5,13	31,6	190	№ 185
Бутерброд с повидлом	36	1,24	1,94	14,33	77,76	№ 2
Чай с молоком	/160					
Итого за завтрак	405	7,54	7,07	45,93	267,76	
II Завтрак						
Печенье сахарное	10	0,57	0,74	5,58	31,28	
Ряженка	115	4	4,42	5,52	81,4	№ 251
Итого за II завтрак	170	4,57	5,16	11,1	112,7	
Обед						
Суп – лапша домашняя на курином бульоне	/170	3,84	4,68	19,49	134,58	86/108/118
Птица, тушеная в соусе с овощами	168	7,73	5,71	15,29	143,47	№ 302
Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,48	0,82	1	13,02	№ 10
Компот из свежих яблок (Витаминизированный)	/150	0,14	0,1	21,7	88,2	№ 372
Хлеб ржано-пшеничный	29	1,92	0,29	11,67	55,1	№ 1
Итого за обед	672	14,11	11,6	69,15	434,37	
Полдник						
Пирожки печеные с морковью и яйцом	59	3,29	2,28	19,22	111,26	№ 454
Сок в ассортименте	134	0,6		12,78	53,71	№ 399
Итого за полдник	250	3,89	2,28	32	164,97	
Итого за день	1497	30,11	26,11	158,18	979,8	

Меню на 29 октября 2025 г

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 3 до 7 лет.

Среда						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Каша жидкая рисовая	/150/5	6,3	5,13	31,6	190	№ 185
Бутерброд с повидлом	47	1,62	2,54	18,71	101,52	№ 2
Чай с молоком	/200					
Итого за завтрак	405	7,92	7,67	50,31	291,52	
II Завтрак						
Печенье сахарное	20	1,13	1,47	11,16	62,55	
Ряженка	144	5,01	5,53	6,91	101,95	№ 251
Итого за II завтрак	170	6,14	7	18,07	164,5	
Обед						
Суп – лапша домашняя на курином бульоне	/200	3,84	4,68	19,49	134,58	86/108/118
Птица, тушеная в соусе с овощами	198	9,11	6,73	18,02	169,09	№ 302
Салат из горошка зеленого консервированного	33	0,79	1,36	1,65	21,48	№ 10
Компот из свежих яблок (Витаминизированный)	/180	0,14	0,1	21,7	88,2	№ 372
Хлеб ржано-пшеничный	37	2,45	0,37	14,89	70,3	№ 1
Итого за обед	672	16,33	13,24	75,75	483,65	
Полдник						
Пирожки печеные с морковью и яйцом	70	3,9	2,7	22,8	132	№ 454
Сок в ассортименте	151	0,67		14,4	60,53	№ 399
Итого за полдник	250	4,57	2,7	37,2	192,53	
Итого за день	1497	34,96	30,61	181,33	1132,2	