

Меню на 3 марта 2026 г
МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"
возрастная группа от 1 до 3 лет.

Вторник						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Каша жидкая манная	/130	3,67	3,3	17,56	114,52	№ 54
Хлеб пшеничный	20	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	570	17,1	12,19	59,82	421,87	
II Завтрак						
Бифидок	130	3,47	3,9	4,85	71,59	№ 251
Печенье сахарное	10	0,57	0,74	5,58	31,3	
Итого за II завтрак	170	4,04	4,64	10,43	102,87	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	/150	4,4	4,2	13	107,8	№ 81
Картофельное пюре	110	1,92	3,3	11,44	90,2	№ 206
Рулет с луком и яйцом	61	6,74	7,4	4,88	113,08	№ 295
Икра свекольная	29	0,52	1,33	2,84	26,33	№ 54
Напиток из шиповника	/150	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	0,24	9,74	46,25	
Итого за обед	677	15,76	16,7	59,8	470,66	
Полдник						
Запеканка из творога с рисом	58	3,77	3,48	6,96	76,79	№ 120
Соус фруктовый	13	0,16	0,01	2,18	9,36	№ 119
Сок в ассортименте	127	0,8	0,24	13,19	114,3	№ 399
Итого за полдник	290	4,73	3,73	22,33	200,45	
Итого за день	1707	41,63	37,26	152,38	1195,9	

Меню на 3 марта 2026 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 жидкая манная	/150	3,67	3,3	17,56	114,52	№ 54
Хлеб пшеничный	20	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Кофейный напиток с молоком	/200	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Яйцо вареные	1	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Итого за завтрак	570	17,1	12,19	59,82	421,87	
II Завтрак						
Бифидок	150	4	4,5	5,6	82,6	№ 251
Печенье сахарное	20	1,13	1,47	11,16	62,55	
Итого за II завтрак	170	5,13	5,97	16,76	145,15	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	/180	4,4	4,2	13	107,8	№ 81
Картофельное пюре	150	2,62	4,5	15,6	123	№ 206
Рулет с луком и яйцом	82	9,06	9,94	6,56	152,01	№ 295
Икра свекольная	48	0,86	2,21	4,7	43,58	№ 54
Напиток из шиповника	/180	0,56	0,23	17,9	87	№ 533
Хлеб ржано-пшеничный	37	2	0,3	12,01	57,04	
Итого за обед	677	19,5	21,38	69,77	570,43	
Полдник						
Запеканка из творога с рисом	96	6,24	5,76	11,52	127,1	№ 120
Соус фруктовый	8	0,1	0,01	1,34	5,76	№ 119
Сок в ассортименте	152	0,95	0,29	15,79	136,8	№ 399
Итого за полдник	290	7,29	6,06	28,65	269,66	
Итого за день	1707	49,02	45,6	175	1407,1	