Меню на 30 октября 2026 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 манная	*/130*	*3,67*	*3,3*	*17,56*	*114,52*	*№ 54*
Бутерброд с сыром	*41*	*5,75*	*8,35*	*17,68*	*168,86*	*№ 3*
Какао с молоком	*157*	*1,55*	*2,91*	*7,45*	*62,02*	*№ 336*
Итого за завтрак	***395***	***10,97***	***14,56***	***42,69***	***345,4***	
II Завтрак						
Кефир	*120*	*3,48*	*3,84*	*12,8*	*70,8*	*№ 251*
Итого за II завтрак	***150***	***3,48***	***3,84***	***12,8***	***70,8***	
Обед						
Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	*/150*	*1,4*	*3,4*	*9,7*	*75*	*№ 76*
Каша рассыпчатая гречневая	*109*	*3,61*	*3,04*	*15,57*	*104,02*	*№ 54*
Биточки рубленые	*60*	*8,35*	*5,68*	*5,21*	*111,75*	*№ 289*
Икра свекольная	*28*	*0,5*	*1,29*	*2,74*	*25,42*	*№ 54*
Компот из свежих яблок (Витаминизированный)	*/150*	*0,14*	*0,1*	*21,7*	*88,2*	*№ 372*
Хлеб ржано-пшеничный	*30*	*1,62*	*0,24*	*9,74*	*46,25*	
Итого за обед	***687***	***15,62***	***13,75***	***64,66***	***450,64***	
Полдник						
Ватрушка королевская с творогом	*69*	*28,29*	*10,87*	*17,47*	*178,54*	*№ 59*
Чай с лимоном	*/150*	*0,08*	*0,01*	*8,52*	*34,8*	*№ 393*
Итого за полдник	***260***	***28,37***	***10,88***	***25,99***	***213,34***	
Итого за день	***1492***	***58,44***	***43,03***	***146,14***	***1080,2***	

Меню на 30 октября 2026 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 манная	*/150*	*3,67*	*3,3*	*17,56*	*114,52*	*№ 54*
Бутерброд с сыром	*46*	*6,45*	*9,37*	*19,84*	*189,45*	*№ 3*
Какао с молоком	*197*	*1,95*	*3,65*	*9,35*	*77,82*	*№ 336*
Итого за завтрак	***395***	***12,07***	***16,32***	***46,75***	***381,79***	
II Завтрак						
Кефир	*150*	*4,35*	*4,8*	*16*	*88,5*	*№ 251*
Итого за II завтрак	***150***	***4,35***	***4,8***	***16***	***88,5***	
Обед						
Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	*/200*	*1,4*	*3,4*	*9,7*	*75*	*№ 76*
Каша рассыпчатая гречневая	*142*	*4,71*	*3,96*	*20,29*	*135,52*	*№ 54*
Биточки рубленые	*80*	*11,13*	*7,57*	*6,94*	*149*	*№ 289*
Икра свекольная	*47*	*0,85*	*2,16*	*4,61*	*42,68*	*№ 54*
Компот из свежих яблок (Витаминизированный)	*/180*	*0,14*	*0,1*	*21,7*	*88,2*	*№ 372*
Хлеб ржано-пшеничный	*37*	*2*	*0,3*	*12,01*	*57,04*	
Итого за обед	***687***	***20,23***	***17,49***	***75,25***	***547,44***	
Полдник						
Ватрушка королевская с творогом	*78*	*31,98*	*12,29*	*19,74*	*201,83*	*№ 59*
Чай с лимоном	*/180*	*0,08*	*0,01*	*8,52*	*34,8*	*№ 393*
Итого за полдник	***260***	***32,06***	***12,3***	***28,26***	***236,63***	
Итого за день	***1492***	***68,71***	***50,91***	***166,26***	***1254,4***	