

**Меню на 5 февраля 2026 г**

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

**возрастная группа от 1 до 3 лет.**

<b>Четверг</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 вязкая «Дружба»	/150/3	4,6	6,21	24,75	174,3	№ 155
Бутерброд с маслом	33	2,06	2,89	13,45	43,73	№ 1
Кофеинный напиток с молоком	/160	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>9,51</b>	<b>11,51</b>	<b>52,56</b>	<b>309,03</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Яблоко	150	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>	<b>8,33</b>	<b>6,33</b>	<b>12,9</b>	<b>145,25</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	/150	22,44	6,32	16,2	211,71	№ 73
Каша рисовая рассыпчатая	97	2,15	3,58	21,92	130,73	№ 314
Рыба тушеная с овощами	59	4,94	2,51	1,4	47,79	№ 247
Икра морковная	29	0,52	1,86	2,58	29,93	№ 328
Компот из кураги (Витаминизированный)	/150	0,14	0,12	21,72	88,2	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,3	12,07	57	№ 1
<b>Итого за обед</b>	<b>662</b>	<b>32,17</b>	<b>14,69</b>	<b>75,89</b>	<b>565,36</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный с маслом	129	7,72	7,31	6,45	135,02	№ 42
Хлеб пшеничный	20	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Чай с сахаром	/160	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>10,01</b>	<b>7,47</b>	<b>29,6</b>	<b>238,77</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1652</b>	<b>60,02</b>	<b>40</b>	<b>170,95</b>	<b>1258,4</b>	

**Меню на 5 февраля 2026 г**

**МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"  
возрастная группа от 3 до 7 лет.**

<b>Четверг</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 вязкая «Дружба»	/175/5	4,6	6,21	24,75	174,3	№ 155
Бутерброд с маслом	41	2,56	3,59	16,71	54,33	№ 1
Кофеинный напиток с молоком	/200	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10,01</b>	<b>12,21</b>	<b>55,82</b>	<b>319,63</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Яблоко	180	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>	<b>8,33</b>	<b>6,33</b>	<b>12,9</b>	<b>145,25</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	/180	22,44	6,32	16,2	211,71	№ 73
Каша рисовая рассыпчатая	113	2,5	4,17	25,54	152,29	№ 314
Рыба тушеная с овощами	80	6,7	3,4	1,9	64,8	№ 247
Икра морковная	48	0,86	3,07	4,26	49,54	№ 328
Компот из кураги (Витаминизированный)	/180	0,14	0,12	21,72	88,2	№ 376
Хлеб ржано-пшеничный	38	2,51	0,37	15,29	72,2	№ 1
<b>Итого за обед</b>	<b>662</b>	<b>35,15</b>	<b>17,45</b>	<b>84,91</b>	<b>638,74</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный с маслом	149	8,92	8,44	7,45	155,95	№ 42
Хлеб пшеничный	20	2,25	0,15	15	71,1	№ 2
Чай с сахаром	/200	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>11,21</b>	<b>8,6</b>	<b>30,6</b>	<b>259,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1652</b>	<b>64,7</b>	<b>44,59</b>	<b>184,23</b>	<b>1363,3</b>	