

Меню на 5 февраля 2026 г

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 1 до 3 лет.

Четверг						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
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
Кофейный напиток с молоком	/160	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Итого за завтрак	420	9,51	11,51	52,56	309,03	
II Завтрак						
Яблоко	150	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Итого за II завтрак	200	8,33	6,33	12,9	145,25	
Обед						
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
Итого за обед	662	32,17	14,69	75,89	565,36	
Полдник						
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
Итого за полдник	370	10,01	7,47	29,6	238,77	
Итого за день	1652	60,02	40	170,95	1258,4	

Меню на 5 февраля 2026 г

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

Четверг						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
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
Кофейный напиток с молоком	/200	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Итого за завтрак	420	10,01	12,21	55,82	319,63	
II Завтрак						
Яблоко	180	8,33	6,33	12,9	145,25	№ 67
Итого за II завтрак	200	8,33	6,33	12,9	145,25	
Обед						
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
Итого за обед	662	35,15	17,45	84,91	638,74	
Полдник						
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
Итого за полдник	370	11,21	8,6	30,6	259,7	
Итого за день	1652	64,7	44,59	184,23	1363,3	