

Меню на 7 марта 2025 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 | 6 | 4,2 | 25,5 | 157,4 | № 185 |
| Какао с молоком | /150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | № 397 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,25 | 0,15 | 15 | 71,1 | № 2 |
| Яйцо вареные | 1 | 8,33 | 6,33 | 12,9 | 145,25 | № 67 |
| Итого за завтрак | 538 | 20,25 | 13,87 | 69,22 | 480,75 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| Банан | 103 | 1,29 | 0,43 | 18,03 | 81,54 | № 368 |
| Итого за II завтрак | 120 | 1,29 | 0,43 | 18,03 | 81,54 | |
| Обед | | | | | | |
| Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной | /150 | 1,4 | 3,4 | 9,7 | 75 | № 76 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 88 | 4,4 | 3,59 | 19,5 | 128,62 | № 54 |
| Гуляш из отварного мяса | 45 | 9,95 | 7,79 | 2,53 | 120,54 | № 277 |
| Свекла отварная | 30 | 1,56 | 1,22 | 2,11 | 11,28 | № 310 |
| Компот из изюма (Витаминизированный) | /150 | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,3 | 12,07 | 57 | № 1 |
| Итого за обед | 652 | 19,29 | 16,3 | 45,91 | 392,44 | |
| Полдник | | | | | | |
| Ватрушка королевская с творогом | 76 | 31,16 | 11,97 | 19,24 | 196,65 | № 59 |
| Чай с лимоном | /150 | 0,08 | 0,01 | 8,52 | 34,8 | № 393 |
| Итого за полдник | 260 | 31,24 | 11,98 | 27,76 | 231,45 | |
| Итого за день | 1570 | 72,07 | 42,58 | 160,92 | 1186,2 | |

Меню на 7 марта 2025 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 | 6 | 4,2 | 25,5 | 157,4 | № 185 |
| Какао с молоком | /180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | № 397 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,25 | 0,15 | 15 | 71,1 | № 2 |
| Яйцо вареные | 1 | 8,33 | 6,33 | 12,9 | 145,25 | № 67 |
| Итого за завтрак | 538 | 20,25 | 13,87 | 69,22 | 480,75 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| Банан | 103 | 1,29 | 0,43 | 18,03 | 81,54 | № 368 |
| Итого за II завтрак | 120 | 1,29 | 0,43 | 18,03 | 81,54 | |
| Обед | | | | | | |
| Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной | /180 | 1,4 | 3,4 | 9,7 | 75 | № 76 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 102 | 5,1 | 4,16 | 22,6 | 149,08 | № 54 |
| Гуляш из отварного мяса | 63 | 13,92 | 10,91 | 3,54 | 168,75 | № 277 |
| Свекла отварная | 50 | 2,6 | 2,04 | 3,52 | 18,8 | № 310 |
| Компот из изюма (Витаминизированный) | /180 | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 0,37 | 14,89 | 70,3 | № 1 |
| Итого за обед | 652 | 25,47 | 20,88 | 54,25 | 481,93 | |
| Полдник | | | | | | |
| Ватрушка королевская с творогом | 87 | 35,67 | 13,7 | 22,02 | 225,11 | № 59 |
| Чай с лимоном | /180 | 0,08 | 0,01 | 8,52 | 34,8 | № 393 |
| Итого за полдник | 260 | 35,75 | 13,71 | 30,54 | 259,91 | |
| Итого за день | 1570 | 82,76 | 48,89 | 172,04 | 1304,1 | |