

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 рассычатая 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	