

Меню на 7 мая 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
Суп молочный с макаронными изделиями	/160	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 493
Бутерброд с маслом	33	2,06	2,89	13,45	43,73	№ 1
Какао с молоком	/150	3,67	3,19	15,82	107	№ 397
Итого за завтрак	400	10,84	10,76	46,19	281,41	
II Завтрак						
Кефир	122	3,54	3,9	13,01	71,98	№ 251
Итого за II завтрак	150	3,54	3,9	13,01	71,98	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	/150	22,44	6,32	16,2	211,71	№ 73
Рагу из овощей	110	1,83	8,43	8,8	114,4	№ 137,348
Котлеты рыбные	53	6,16	1,19	3,84	51,15	№ 54
Огурец соленый	29	0,19		0,57	3,25	№ 70
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	677	32,38	16,28	60,85	514,96	
Полдник						
Сырники из творога	72	11,44	7,78	6,98	143,28	№ 231
Чай с сахаром	/170	0,05	0,01	8,39	33,6	№ 392
Итого за полдник	280	11,49	7,79	15,37	176,88	
Итого за день	1507	58,25	38,73	135,42	1045,2	

Меню на 7 мая 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
Суп молочный с макаронными изделиями	/180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 493
Бутерброд с маслом	40	2,5	3,5	16,3	53	№ 1
Какао с молоком	/180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397
Итого за завтрак	400	11,28	11,37	49,04	290,68	
II Завтрак						
Кефир	152	4,41	4,86	16,21	89,68	№ 251
Итого за II завтрак	150	4,41	4,86	16,21	89,68	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	/180	22,44	6,32	16,2	211,71	№ 73
Рагу из овощей	151	2,52	11,58	12,08	157,04	№ 137,348
Котлеты рыбные	84	9,77	1,89	6,09	81,06	№ 54
Огурец соленый	49	0,31		0,96	5,49	№ 70
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	677	37,18	20,19	69,04	600,54	
Полдник						
Сырники из творога	102	16,21	11,02	9,89	202,98	№ 231
Чай с сахаром	/200	0,05	0,01	8,39	33,6	№ 392
Итого за полдник	280	16,26	11,03	18,28	236,58	
Итого за день	1507	69,13	47,45	152,57	1217,5	