

Меню на 8 июля 2025 г.

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 1 до 3 лет.

Вторник						
Завтрак						
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>	<i>№ рецептуры</i>
Суп молочный с макаронными изделиями	/150	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 493
Бутерброды с маслом	29	1,5	8,54	10,01	122,96	№ 1
Чай с молоком	/180					
Итого за завтрак	410	6,61	13,22	26,93	253,64	
II Завтрак						
Йогурт питьевой фруктовый	128	3,71	4,1	5,12	75,52	
Итого за II завтрак	160	3,71	4,1	5,12	75,52	
Обед						
Борщ вегетарианский	/150	12,95	12,16	4,99	181,3	№ 42
Пюре картофельное	110	2,3	3,82	15,69	106,54	№ 321
Пудинг рыбный запеченный	48	9,04	6,71	7,51	126,65	№ 269
Помидор свежий	30					
Напиток из плодов шиповника и изюма	/150	0,76	0,28	23,21	110,1	№ 398
Хлеб ржано-пшеничный	19	1,26	0,17	8,06	38,75	
Итого за обед	655	26,31	23,14	59,46	563,34	
Полдник						
Омлет натуральный	70	6,2	11,09	1,25	129,37	№ 215
Хлеб пшеничный	22	1,8	2,5	10	70	№ 1
Чай с сахаром	/150/5	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
Итого за полдник	330	8,04	13,6	19,4	232,02	
Итого за день	1555	44,67	54,06	110,91	1124,5	

Меню на 8 июля 2025 г.

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 3 до 7 лет.

Вторник						
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
Бутерброды с маслом	29	1,5	8,54	10,01	122,96	№ 1
Чай с молоком	/200					
Итого за завтрак	410	6,61	13,22	26,93	253,64	
II Завтрак						
Йогурт питьевой фруктовый	170	4,93	5,44	6,8	100,3	
Итого за II завтрак	160	4,93	5,44	6,8	100,3	
Обед						
Борщ вегетарианский	/180	12,95	12,16	4,99	181,3	№ 42
Пюре картофельное	131	2,74	4,54	18,68	126,88	№ 321
Пудинг рыбный запеченный	64	12,05	8,95	10,01	168,86	№ 269
Помидор свежий	50					
Напиток из плодов шиповника и изюма	/180	0,76	0,28	23,21	110,1	№ 398
Хлеб ржано-пшеничный	38	2,52	0,34	16,11	77,51	
Итого за обед	655	31,02	26,27	73	664,65	
Полдник						
Омлет натуральный	101	8,94	16	1,8	186,67	№ 215
Хлеб пшеничный	22	1,8	2,5	10	70	№ 1
Чай с сахаром	/200/8	0,04	0,01	8,15	32,65	№ 392
Итого за полдник	330	10,78	18,51	19,95	289,32	
Итого за день	1555	53,34	63,44	126,68	1307,9	