

Меню на 9 сентября 2026 г

МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"

возрастная группа от 1 до 3 лет.

Среда						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Каша жидкая рисовая	/150/3	6,3	5,13	31,6	190	№ 185
Бутерброд с повидлом	35	1,2	1,89	13,93	75,6	№ 2
Чай с молоком	/160					
Итого за завтрак	405	7,5	7,02	45,53	265,6	
II Завтрак						
Печенье сахарное	10	0,57	0,74	5,58	31,28	
Ряженка	120	4,18	4,61	5,76	85	№ 251
Итого за II завтрак	170	4,75	5,35	11,34	116,24	
Обед						
Суп – лапша домашняя на курином бульоне	/170	3,84	4,68	19,49	134,58	86/108/118
Птица, тушеная в соусе с овощами	168	7,73	5,71	15,29	143,47	№ 302
Салат из горошка зеленого консервированного	24	0,58	0,99	1,2	15,62	№ 10
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	667	13,91	11,72	67,42	428,12	
Полдник						
Пирожки печеные с морковью и яйцом	59	3,29	2,28	19,22	111,26	№ 454
Сок в ассортименте	135	0,6		12,88	54,11	№ 399
Итого за полдник	250	3,89	2,28	32,1	165,37	
Итого за день	1492	30,05	26,37	156,39	975,33	

Меню на 9 сентября 2026 г
МБДОУ "Детский сад №29 "Ший онгыр"
возрастная группа от 3 до 7 лет.

Среда						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Каша жидкая рисовая	/150/5	6,3	5,13	31,6	190	№ 185
Бутерброд с повидлом	46	1,58	2,48	18,31	99,36	№ 2
Чай с молоком	/200					
Итого за завтрак	405	7,88	7,61	49,91	289,36	
II Завтрак						
Печенье сахарное	20	1,13	1,47	11,16	62,55	
Ряженка	150	5,22	5,76	7,2	106,2	№ 251
Итого за II завтрак	170	6,35	7,23	18,36	168,75	
Обед						
Суп – лапша домашняя на курином бульоне	/200	3,84	4,68	19,49	134,58	86/108/118
Птица, тушеная в соусе с овощами	198	9,11	6,73	18,02	169,09	№ 302
Салат из горошка зеленого консервированного	40	0,96	1,65	2	26,03	№ 10
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	667	16,05	13,46	73,22	474,94	
Полдник						
Пирожки печеные с морковью и яйцом	70	3,9	2,7	22,8	132	№ 454
Сок в ассортименте	151	0,67		14,4	60,53	№ 399
Итого за полдник	250	4,57	2,7	37,2	192,53	
Итого за день	1492	34,85	31	178,69	1125,6	