



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ № 35  
С. Ачан

*С.Г. Киле*  
03 октября 2022 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
на 03 октября 2022г.**

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

| Прием пищи                      | Наименование блюда               | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энерг.цен. (ккал) | № рецеп-туры |
|---------------------------------|----------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|
|                                 |                                  |            | белки            | жиры         | углеводы      |                   |              |
| Неделя I<br>День 4              |                                  |            |                  |              |               |                   |              |
| завтрак<br>8.30                 | 1. Каша рисовая на молоке        | 150        | 6,04             | 5,26         | 21,17         | 155,2             | 167          |
|                                 | 2. Чай с лимоном                 | 150        | 0,05             | 0,01         | 11,17         | 44,97             | 383          |
|                                 | 3. Бутерброд с маслом и сыром    | 45/5/5     | 5,83             | 5,59         | 11,38         | 182,07            | 492          |
| Итого за завтрак:               |                                  | <b>355</b> | <b>11,92</b>     | <b>10,86</b> | <b>43,72</b>  | <b>382,24</b>     |              |
| 2-й завтрак<br>10.30            | Сок абрикосовый                  | <b>100</b> | <b>1</b>         | <b>0,1</b>   | <b>1,9</b>    | <b>12,5</b>       | 407          |
| Обед<br>12.00                   | 1. Салат из свеклы и черносливом | 30         | 0,21             | 1,65         | 5,11          | 33,04             | 37           |
|                                 | 2. Рассольник ленинградский      | 150        | 3,29             | 6,03         | 12,12         | 94,75             | 64           |
|                                 | 3. Картофельное пюре             | 110        | 1,45             | 5,93         | 17,94         | 128,01            | 317          |
|                                 | 4. Котлета рыбная с маслом       | 50         | 8,9              | 4,09         | 17,98         | 136,19            | 226          |
|                                 | 5. Кисель из конц. ягод суш.     | 150        | 0,06             | 0            | 19,35         | 77,66             | 394          |
|                                 | 6. Хлеб ржаной                   | 30         | 0,68             | 0,01         | 4,48          | 21,86             |              |
| Итого за обед:                  |                                  | <b>520</b> | <b>14,59</b>     | <b>17,71</b> | <b>76,98</b>  | <b>491,51</b>     |              |
| Полдник<br>15.30                | 1. Печенье "Топленое молоко"     | 9          | 0,63             | 1,98         | 12,2          | 39,61             |              |
|                                 | 2. молоко                        | 150        | 3,36             | 4,2          | 7,05          | 79,14             | 405          |
|                                 | 3. Фрукты                        | 100        | 0                | 0,4          | 10,4          | 45                | 90           |
| Итого за полдник:               |                                  | <b>259</b> | <b>3,99</b>      | <b>6,58</b>  | <b>29,65</b>  | <b>163,75</b>     |              |
| <b>Итого за четвертый день:</b> |                                  |            | <b>31,50</b>     | <b>35,25</b> | <b>152,25</b> | <b>1050,00</b>    |              |



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ № 35  
с. Ачан

*С.Г. Киле* С.Г. Киле  
п. 03 октября 2022 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
на 03 октября 2022г.**

Возрастная категория: от 3 до 6/7 лет.

| Прием пищи               | Наименование блюда               | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энерг.цен. (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|
|                          |                                  |              | белки            | жиры         | углеводы      |                   |             |
| Неделя 1<br>День 4       |                                  |              |                  |              |               |                   |             |
| завтрак<br>8.30          | 1. Каша рисовая на молоке        | 200          | 7,65             | 7,02         | 41,55         | 207,04            | 167         |
|                          | 2. Чай с лимоном                 | 180          | 0,06             | 0,01         | 13,4          | 53,96             | 383         |
|                          | 3. Бутерброд с маслом и сыром    | 60/5/5       | 7,67             | 7,11         | 14,49         | 231,73            | 492         |
| Итого за завтрак:        |                                  | <b>450</b>   | <b>15,38</b>     | <b>14,14</b> | <b>69,44</b>  | <b>492,73</b>     |             |
| 2-й завтрак<br>10.30     | Сок абрикосовый                  | <b>150</b>   | <b>1,5</b>       | <b>0,15</b>  | <b>2,85</b>   | <b>18,75</b>      | 407         |
| Обед<br>12.00            | 1. Салат из свеклы и черносливом | 50           | 0,35             | 2,75         | 8,52          | 55,07             | 37          |
|                          | 2. Рассольник ленинградский      | 180          | 3,95             | 7,12         | 15,74         | 116,71            | 64          |
|                          | 3. Картофельное пюре             | 130          | 1,72             | 7            | 19,64         | 153,13            | 317         |
|                          | 4. Котлета рыбная с маслом       | 70           | 11,59            | 5,92         | 16,64         | 168,68            | 226         |
|                          | 5. Кисель из конц. ягод суш.     | 180          | 0,07             | 0            | 23,22         | 93,19             | 394         |
|                          | 6. Хлеб ржаной                   | 37,5         | 0,85             | 0,01         | 5,6           | 27,32             |             |
| Итого за обед:           |                                  | <b>647,5</b> | <b>18,53</b>     | <b>22,8</b>  | <b>89,36</b>  | <b>614,1</b>      |             |
| Полдник<br>15.30         | 1. Печенье "Топленое молоко"     | 15           | 1,05             | 2,47         | 15,24         | 66,02             |             |
|                          | 2. молоко                        | 180          | 4,04             | 5,04         | 8,46          | 113,4             | 405         |
|                          | 3. Фрукты                        | 100          |                  | 0,4          | 10,4          | 45                | 90          |
| Итого за полдник:        |                                  | <b>295</b>   | <b>5,09</b>      | <b>7,91</b>  | <b>34,10</b>  | <b>224,42</b>     |             |
| Итого за четвертый день: |                                  |              | <b>40,50</b>     | <b>45,00</b> | <b>195,75</b> | <b>1350,00</b>    |             |