



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 35
с. Ачан

С.Г. Киле
"26" октября 2022 г.

**Менюготавливаемых блюд
26 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 День 1							
завтрак 8.30	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	14,03	5,09	52,86	285,81	195
	2. Чай с сахаром	180	0,1		13,89	56,01	381
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
Итого за завтрак:		450	21,8	12,2	81,24	573,55	
2-й завтрак 10.30	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5	408
Обед 12.00	1. Винегрет	50	0,48	3,52	2,66	44,25	50
	2. Суп картофельный с бобовыми	180	3,88	5,47	23,6	112,2	67
	3. Макароны изделия отварные	130	3,14	4,35	17,66	96,41	306
	4. Гуляш из говядины	70	4,25	13,12	2,23	149,9	246
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	180	0,19	0,12	13,11	54,35	403
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
Итого за обед:		647,5	12,79	26,59	64,86	484,43	
Полдник 15.30	1. Молоко "Лазовское"	180	4,04	4,74	9,07	108,11	405
	2. Печенье "зоологическое"	15	1,12	1,07	11,13	56,41	
	3. Фрукты	100		0,4	10,4	45	90
Итого за полдник:		295	5,16	6,21	30,60	209,52	495
Итого за первый день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	