



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ № 35  
с. Ачан

*С.Г. Киле*  
С.Г. Киле  
01 ноября 2022 г.



Меню приготавливаемых блюд

01 ноября 2022г.

Возрастная категория: от 3 до 6/7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ рецеп-туры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I День 7							
завтрак 8.30	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	17,09	10,63	33,2	292,79	195
	Чай с молоком	180	1,13	0,01	14,26	61,64	384
	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>25,89</b>	<b>17,75</b>	<b>61,95</b>	<b>586,16</b>	
2-й завтрак 10.30	Сок черешневый	150	1,5	0,15	2,85	18,75	407
Обед 12.00	1. Салат из отварных свёклы и моркови	50	0,61	4,54	2,92	54,82	36
	2. Суп картофельный с бобовыми	180	1,71	3,31	24,3	100,99	67
	3. Картофельное пюре	130	1,76	4,93	39,69	152,75	317
	4. Рыба запеченная под молочным соусом	70	2,56	7,28	8,32	110,41	220
	5. Кисель из концентр. ягод суш.	180	0,07	0	23,2	93,19	394
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
Итого за обед:		<b>647,5</b>	<b>7,56</b>	<b>20,07</b>	<b>104,03</b>	<b>539,48</b>	
Полдник 15.30	1. Бублик	15	1,27	1,97	9	52,5	206
	2. Молоко лазовское	180	4,04	4,74	9,07	108,11	405
	3. Фрукты (груша)	100	0,24	0,32	8,85	45	90
Итого за полдник:		<b>295</b>	<b>5,55</b>	<b>7,03</b>	<b>26,92</b>	<b>205,61</b>	
Итого за седьмой день:			<b>40,50</b>	<b>45,00</b>	<b>195,75</b>	<b>1350,00</b>	