



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МБДОУ № 35  
с. Ачан

С.Г. Киле

"1" декабря 2022 г.

**Меню приготавливаемых блюд**

1 декабря 2022

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 6							
завтрак 8.30	1. Каша овсяная из геркулеса	200	6,18	6,32	38,55	206,84	162
	2. Кофейный напиток на сгущен.молоке	180	1,8	1,25	26,08	121,56	390
	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>15,65</b>	<b>14,68</b>	<b>79,12</b>	<b>560,13</b>	
2-й завтрак 10.30	Сок Волшебная сказка	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>2,85</b>	<b>60</b>	407
Обед 12.00	1. Салат овощной с зеленым горошком	50	1,08	3,21	5,01	53,85	46
	2. Свекольник	180	2,08	3,7	14,95	73,01	65
	3. Печень говяжья по-строгановски	70	10,4	9,41	7,1	151,34	238
	4. Каша гречневая	130	2,23	6,67	51,91	214,2	297
	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:		<b>647,5</b>	<b>16,83</b>	<b>23,12</b>	<b>97,68</b>	<b>574,07</b>	
Полдник 15.30	1. Варенец	180	5,4	4,5	7,56	71,8	405
	2. Печенье "благовещенское"	15	1,12	2,7	8,54	84	
Итого за полдник:		<b>195</b>	<b>6,52</b>	<b>7,20</b>	<b>16,10</b>	<b>155,80</b>	
Итого за шестой день:			<b>40,50</b>	<b>45,00</b>	<b>195,75</b>	<b>1350,00</b>	



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МБДОУ № 35  
с.Ачан  
С.Г. Киле  
"1" декабря 2022 г.

**Меню приготавливаемых блюд**

1 декабря 2022 г.

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 6							
завтрак 8.30	1. Каша овсяная из геркулеса	150	5,02	5,26	32,11	153,46	162
	2. Кофейный напиток на сгущен.молоке	150	1,5	1,04	24,23	94,22	390
	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>12,35</b>	<b>11,89</b>	<b>67,72</b>	<b>429,75</b>	
2-й завтрак 10.30	Сок "Волшебная сказка"	<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>40</b>	407
Обед 12.00	1. Салат овощной с зеленым горошком	30	0,64	1,92	3	32,31	46
	2. Свекольник	150	1,32	2,56	9,96	60,84	65
	3. Печень говяжья по-строгановски	50	7,95	7,31	5,06	124	238
	4. Каша гречневая	110	1,73	5,56	37,07	179,94	297
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
Итого за обед:		<b>520</b>	<b>12,48</b>	<b>17,46</b>	<b>70,5</b>	<b>464,24</b>	
Полдник 15.30	1. Варенец	150	3,83	3,74	4,09	60,81	405
	2. Печенье	9	2,74	2,16	8,04	55,2	
Итого за полдник:		<b>159</b>	<b>6,57</b>	<b>5,90</b>	<b>12,13</b>	<b>116,01</b>	
Итого за шестой день:			<b>31,50</b>	<b>35,25</b>	<b>152,25</b>	<b>1050,00</b>	