



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с. Ачан

С.Г. Киле

"2" декабря 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

2 декабря 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 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:		450	25,89	17,75	61,95	586,16	
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:		647,5	7,56	20,07	104,03	539,48	
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:		295	5,55	7,03	26,92	205,61	
Итого за седьмой день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	