

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
С.Ачан

С.Г. Киле
"09" ноября 2022 г.



Меню приготавливаемых блюд

09 ноября 2022 г.

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 1 День 10							
завтрак 8.30	1. Каша гречневая на молоке	150	3,22	2,33	27,12	140,3	157
	2. Чай с молоком	150	0,98	0,01	11,82	46,24	384
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
Итого за завтрак:		355	10,03	7,93	50,32	368,61	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	408
Обед 12.00	1. Салат с отварной свёклой и солёным огурцом	30	0,35	1,72	1,41	31,52	38
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,47	5,97	14,83	103,12	71
	3. Жаркое по-домашнему	160	9,04	14,66	27,7	236,73	247
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	5. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
Итого за обед:		520	14,7	22,46	59,35	438,52	
Полдник 15.30	1. Коржик молочный	9	0,54	0,99	5,4	33,67	
	2. Кефир	150	4,24	3,28	6,13	67,44	405
	3. Фрукты (банан)	100	1,49	0,49	20,95	95,76	90
Итого за полдник:		259	6,27	4,76	32,48	196,87	
Итого за десятый день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	
Среднее значение за период:			31,50	35,25	152,25	1050,00	



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35

С. Аван
С.Г. Кисе
09 ноября 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

09 ноября 2022 г.

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 1 День 10							
завтрак 8.30	1. Каша гречневая на молоке	200	4,28	2,69	36,16	187,07	157
	2. Чай с молоком	180	1,18	0,01	14,18	61,65	384
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	11,91	14,49	231,73	492
Итого за завтрак:		450	13,13	14,61	64,83	480,45	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	408
Обед 12.00	1. Салат с отварной свёклой и солёным огурцом	50	0,58	2,86	2,35	52,57	38
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,37	5,97	19,04	128,59	71
	3. Жаркое по-домашнему	200	12,2	15,2	38,37	300,78	247
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	180	0,19	0,12	13,11	54,35	403
	5. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
Итого за обед:		647,5	19,19	24,16	78,47	563,61	
Полдник 15.30	1. Коржик молочный	15	0,9	1,65	9	56,12	
	2. Кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,06	405
	3. Фрукты (груша)	100	1,49	0,49	20,94	95,76	90
Итого за полдник:		295	7,43	6,08	37,30	236,94	
Итого за десятый день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	
Среднее значение за период:			40,5	45	195,75	1350	