



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан

С.Г. Киле
"23" января 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

23 января 2023г.

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 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	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35

с. Ачан

С.Г. Киле

"23" января 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

23 января 2023 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 1							
завтрак 8.30	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	10,52	3,82	39,65	214,36	195
	2. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	381
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
Итого за завтрак:		355	16,44	9,41	62,61	443,11	
2-й завтрак 10.30	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	408
Обед 12.00	1. Винегрет	30	0,38	2,75	2,08	26,55	50
	2. Суп картофельный с бобовыми	150	3,23	4,55	19,66	98,46	67
	3. Макаaronные изделия отварные	110	2,61	3,26	14,09	85,31	306
	4. Гуляш из говядины	50	3,47	9,86	1,59	116,43	246
	5. Компот	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:		520	10,53	20,53	52,83	393,9	
Полдник 15.30	1. Молоко "Лазовское"	150	3,36	4,2	7,05	79,14	405
	2. Печенье "зоологическое"	9	0,67	0,71	6,66	33,85	
	3. Фрукты	100	0	0,4	10,4	45	90
Итого за полдник:		259	4,03	5,31	24,11	157,99	
Итого за первый день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	