

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35

с. Анан

С.Г. Киле

"21" сентября 2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

21 сентября 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 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	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492/1
Итого за завтрак:		355	12,35	11,89	67,72	429,75	
2-й завтрак 10.30	Сок "Волшебная сказка"	100	0,1	0	1,9	40	407
Обед 12.00	1. Салат из свежих огурцов	30	0,21	2,17	0,68	28,11	12
	2. Свекольник	150	1,32	2,56	9,96	60,84	65
	3. Печень тёртая	50	6,3	10,03	0,53	117,57	239/1
	4. Каша гречневая вязкая	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:	Суммарный объем	520	10,4	20,43	63,65	453,61	
Полдник 15.30	1. Молоко	150	3,83	3,74	4,09	60,81	405
	2. Печенье	9	2,74	2,16	8,04	55,2	
Итого за полдник:	Суммарный объем	159	6,57	5,9	12,13	116,01	
Итого за шестой день:			29,42	38,22	145,40	1039,37	