



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МБДОУ № 35  
с. Ачан

*Н.Б. Киле*  
Н.Б. Киле  
1 ноября 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд**

1 ноября 2023 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 5							
завтрак 8.30	1. Пудинг из творога с рисом	200	11,63	3,36	31,07	250,26	200
	2. Чай с молоком	180	1,18	0,01	14,18	57,97	384
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
Итого за завтрак:		<b>445</b>	<b>20,48</b>	<b>10,48</b>	<b>59,74</b>	<b>539,96</b>	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,15</b>	<b>2,85</b>	<b>18,75</b>	407
Обед 12.00	1. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0	0,53	1,53	28,85	14
	2. Борщ с капустой, картофелем	180	1,28	1,88	5,62	71,88	62
	3. Вермишель отварная	125	4,57	4,41	26,06	156,6	306
	4. Фрикадельки с маслом	75	8,93	9,97	6,91	153,04	268
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
Итого за обед:	<b>Суммарный объем</b>	<b>647,5</b>	<b>6,82</b>	<b>6,83</b>	<b>51,92</b>	<b>339</b>	
Полдник 15.30	1. Ряженка	180	2,74	3,04	7,36	85,06	406/405
	2. Пряники	15	0,9	0,97	9	52,5	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>195</b>	<b>3,64</b>	<b>4,01</b>	<b>16,36</b>	<b>137,56</b>	
Итого за полдник:		<b>390</b>	<b>7,28</b>	<b>8,02</b>	<b>32,72</b>	<b>275,12</b>	
Итого за пятый день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МБДОУ № 35  
с.Ачан

*Н.В. Киле*  
"1" ноября 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
1 ноября 2023 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 5							
завтрак 8.30	1. Пудинг из творога с рисом	150	8,72	2,52	23,3	187,7	200
	2. Чай с молоком	150	0,98	0,01	11,82	48,29	384
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
Итого за завтрак:		<b>350</b>	<b>15,53</b>	<b>8,12</b>	<b>46,5</b>	<b>418,06</b>	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>12,5</b>	407
Обед 12.00	1. Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0	0,32	0,92	17,31	14
	2. Борщ с капустой, картофелем	150	1,07	1,56	4,68	53,72	62
	3. Вермишель отварная	100	3,66	3,53	20,85	125,28	306
	4. Фрикадельки с маслом	60	7,14	7,97	5,52	122,43	268
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,1	0	10,93	45,29	403
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
Итого за обед:		<b>520</b>	<b>12,65</b>	<b>13,39</b>	<b>47,38</b>	<b>385,89</b>	
Полдник 15.30	1. Ряженка	150	4,24	3,28	6,13	67,44	405
	2. Пряники	9	0,54	0,58	8,1	31,5	
Итого за полдник:		<b>159</b>	<b>4,78</b>	<b>3,86</b>	<b>14,23</b>	<b>98,94</b>	
Итого за пятый день:			<b>33,96</b>	<b>25,47</b>	<b>110,01</b>	<b>915,39</b>	