



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с. Ачан

И.В. Киле
"10" ноября 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
10 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 1							
завтрак 8.30	1. Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150	6,37	3,47	31,30	182,14	198
	2. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	381
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
Итого за завтрак:		350	12,29	9,06	54,26	410,89	
2-й завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	408
Обед 12.00	1. Салат из моркови	30	0,34	2,72	2,72	36,77	6
	2. Суп картофельный с бобовыми	150	3,23	4,55	19,66	98,46	67
	3. Макароны отварные (вермишель)	110	4,02	3,85	22,93	137,8	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:	Суммарный объем	520	11,9	21,09	62,31	456,61	
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. Фруктовый фарш	100	2,02	2,02	198,57	820,75	472
Итого за полдник:		259	6,05	6,93	212,28	933,74	
Итого за первый день:			30,74	37,08	341,55	1856,24	