

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с. Ачан



[Signature] С.Г. Киле
10 июля 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
10 июля 2024 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: | | 350 | 15,53 | 8,12 | 46,5 | 418,06 | |
| 2-й завтрак 10.30 | Сок яблочный | 100 | 1 | 0,1 | 1,9 | 12,5 | 407 |
| Обед 12.00 | 1. Винегрет | 30 | 0,29 | 2,11 | 1,6 | 26,55 | 50 |
| | 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: | | 520 | 12,94 | 15,18 | 48,06 | 395,13 | |
| 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: | | 159 | 4,78 | 3,86 | 14,23 | 98,94 | |
| Итого за пятый день: | | | 34,25 | 27,26 | 110,69 | 924,63 | |



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с. Ачан

С.Г. Киле
10 июля 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

10 июля 2024 г.

Возрастная категория: от 3 до 6/7 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 | 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: | | 445 | 20,48 | 10,48 | 59,74 | 539,96 | |
| 2-й завтрак 10.30 | Сок яблочный | 150 | 1,5 | 0,15 | 2,85 | 18,75 | 407 |
| Обед 12.00 | 1. Винегрет | 50 | 0,48 | 3,52 | 2,66 | 44,25 | 50 |
| | 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: | Суммарный объем | 647,5 | 7,3 | 9,82 | 53,05 | 354,4 | |
| 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 | |
| | Суммарный объем | 195 | 3,64 | 4,01 | 16,36 | 137,56 | |
| Итого за полдник: | | 390 | 7,28 | 8,02 | 32,72 | 275,12 | |
| Итого за пятый день: | | | 40,50 | 45,00 | 195,75 | 1350,00 | |