

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35

С.Ачан

С.Г. Киле

12 сентября 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

12 сентября 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 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. Макаaronные изделия 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 | |

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с. Ачан



С.Г. Киле
12 сентября 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
12 сентября 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 1 | | | | | | | |
| завтрак 8.30 | 1. Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 200 | 8,5 | 4,63 | 41,79 | 242,86 | 198 |
| | 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: | | 445 | 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 (вермишель) | 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 | 150 | | 0,4 | 10,4 | 45 | 90 |
| Итого за полдник: | | 345 | 5,16 | 6,21 | 30,60 | 209,52 | 495 |
| Итого за первый день: | | | 40,50 | 45,00 | 195,75 | 1350,00 | |