

## Меню приготавливаемых блюд

25 октября 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:		<b>350</b>	<b>12,29</b>	<b>9,06</b>	<b>54,26</b>	<b>410,89</b>	
2-й завтрак	Сок абрикосовый	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>55</b>	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:	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>11,9</b>	<b>21,09</b>	<b>62,31</b>	<b>456,61</b>	
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:		<b>259</b>	<b>6,05</b>	<b>6,93</b>	<b>212,28</b>	<b>933,74</b>	
Итого за первый день:			30,74	37,08	341,55	1856,24	

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МБДОУ № 35  
с. Ачан

С.Г. Киле  
25 октября 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
25 октября 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:		<b>445</b>	<b>21,8</b>	<b>12,2</b>	<b>81,24</b>	<b>573,55</b>	
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. Макаaronные 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:		<b>647,5</b>	<b>12,79</b>	<b>26,59</b>	<b>64,86</b>	<b>484,43</b>	405
Полдник 15.30	1. Молоко "Лазовское"	180	4,04	4,74	9,07	108,11	
	2. Печенье "зоологическое"	15	1,12	1,07	11,13	56,41	
	3. Фрукты	150		0,4	10,4	45	90
Итого за полдник:		<b>345</b>	<b>5,16</b>	<b>6,21</b>	<b>30,60</b>	<b>209,52</b>	495
Итого за первый день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	