

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан

С.Г. Киле
30 сентября 2024 г.



Меню приготавливаемых блюд
30 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 3 | | | | | | | |
| завтрак 8.30 | 1. Запеканка манная с изюмом | 150 | 6,62 | 7,15 | 55,75 | 300,38 | 173 |
| | 2. Чай с сахаром | 150 | 0,09 | 0 | 11,58 | 46,68 | 381 |
| | 3. Бутерброд с маслом и сыром | 45/5/5 | 5,83 | 5,59 | 11,38 | 182,07 | 492 |
| Итого за завтрак: | | 355 | 12,54 | 12,74 | 78,71 | 529,13 | |
| 2-й завтрак 10.30 | Сок апельсиновый | 100 | 0,7 | 0,1 | 13,2 | 60 | 407 |
| Обед 12.00 | 1. Салат из с отварной свеклой | 30 | 0,4 | 1,38 | 1,75 | 21,06 | 35 |
| | 2. Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 2,13 | 1,11 | 4,46 | 43,29 | 70 |
| | 3. Котлета мясная с маслом | 50 | 7,59 | 7,71 | 11,32 | 115,79 | 255 |
| | 4. Овощное пюре | 110 | 1,79 | 6,62 | 15,68 | 99,2 | 91/1 |
| | 5. Компот из плодов или сушеных ягод | 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: | | 520 | 12,75 | 16,93 | 48,62 | 346,49 | |
| Полдник 15.30 | 1. Варенец | 150 | 4,8 | 2,53 | 6,13 | 70,7 | 405 |
| | 2. Печенье | 9 | 0,9 | 2,16 | 6,66 | 36,63 | |
| Итого за полдник: | | 159 | 5,70 | 4,69 | 12,79 | 107,33 | |
| Итого за третий день: | | | 31,69 | 34,46 | 153,32 | 1042,95 | |



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с. Ачан

С.Г. Киле
30 сентября 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
30 сентября 2024 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 3 | | | | | | | |
| завтрак 8.30 | 1. Запеканка манная с изюмом | 200 | 8,86 | 9,5 | 71,21 | 321,45 | 173 |
| | 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: | | 450 | 16,63 | 16,61 | 99,59 | 609,19 | |
| 2-й завтрак 10.30 | Сок апельсиновый | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,8 | 90 | 408 |
| Обед 12.00 | 1. Салат из отварной свеклы | 50 | 0,67 | 2,3 | 2,92 | 35,1 | 35 |
| | 2. Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 2,56 | 1,34 | 5,35 | 51,95 | 70 |
| | 3. Котлета мясная с маслом | 70 | 10,18 | 8,83 | 13,59 | 155,38 | 255 |
| | 4. Овощное рагу | 130 | 2,15 | 7,68 | 18,83 | 122,87 | 91 |
| | 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 | 16,6 | 20,28 | 59,4 | 446,97 | |
| Полдник 15.30 | 1. Варенец | 180 | 5,04 | 3,04 | 7,36 | 85,08 | 405 |
| | 2. Печенье "благовещенское" | 15 | 1,5 | 3,6 | 11,39 | 112 | |
| Итого за полдник: | | 195 | 6,54 | 6,64 | 18,75 | 197,08 | |
| Итого за третий день: | | | 40,82 | 43,68 | 197,54 | 1343,24 | |