

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан



С.Г. Киле
12 марта 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
12 марта 2025 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. Нарезка из свежих помидоров	30	0,38	2,75	1,04	30,1	17/1
	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	13,03	15,82	47,5	398,68	
Полдник 15.30	1. Кефир	150	4,24	3,28	6,13	67,44	405
	2. Пряники	20	0,54	0,58	8,1	31,5	
Итого за полдник:		170	4,78	3,86	14,23	98,94	
Итого за пятый день:			34,34	27,90	110,13	928,18	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан



 С.Г. Киле
12 марта 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
12 марта 2025 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. Нарезка из свежих помидоров	50	0,5	4,58	1,73	50,17	17/1
	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	7,32	10,88	52,12	360,32	
Полдник 15.30	1. Кефир	180	2,74	3,04	7,36	85,06	406/405
	2. Пряники	25	0,9	0,97	9	52,5	
	Суммарный объем	195	3,64	4,01	16,36	137,56	
Итого за полдник:		400	7,28	8,02	32,72	275,12	
Итого за пятый день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	