

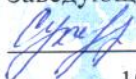
УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с. Ачан

 Е.А. Суходоева
10 ноября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
10 ноября 2025 г.

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ рецеп-туры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 10							
завтрак 8.30	1. Каша гречневая на молоке	150	3,22	2,33	27,12	140,3	157
	2. Чай с молоком	150	0,98	0,01	11,82	46,24	384
	3. Бутерброд с маслом	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492/1
Итого за завтрак:		355	10,03	7,93	50,32	368,61	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	408
Обед 12.00	1. Салат из отварных моркови и свёклы	30	0,38	2,72	1,76	32,89	36
	2. Суп картофельный с филе птицы с вермешелью	150	1,79	2,03	4,22	43,3	70/1
	3. Жаркое по-домашнему	160	9,04	14,66	27,7	236,73	247
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	5. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
Итого за обед:		520	12,05	19,52	49,09	380,07	
Полдник 15.30	1. Ленивые голубцы	100	2,83	4,65	2,28	62,27	244
	2. Кефир	150	4,24	3,28	6,13	67,44	406/405
	3. Коржик молочный	20	0,54	0,99	5,4	33,67	
Итого за полдник:		270	7,61	8,92	13,81	163,38	
Итого за десятый день:			30,19	36,47	123,32	958,06	
Среднее значение за период:			31,50	35,25	152,25	1050,00	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35 с.Ачан
 Е.А. Суходоева
10 ноября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
10 ноября 2025 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 10							
завтрак 8.30	1. Каша гречневая на молоке	200	4,28	2,69	36,16	187,07	157
	2. Чай с молоком	180	1,18	0,01	14,18	61,65	384
	3. Бутерброд с маслом	60/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492/1
Итого за завтрак:		450	13,13	9,81	64,83	480,45	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	408
Обед 12.00	1. Салат из отварных моркови и свёклы	50	0,63	4,53	2,93	54,82	36
	2. Суп картофельный с филе птицы с вермешелью	180	2,15	2,43	5,36	51,96	70/1
	3. Жаркое по-домашнему	200	12,2	15,2	38,37	300,78	247
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	180	0,19	0,12	13,11	54,35	403
	5. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
Итого за обед:		647,5	16,02	22,29	65,37	489,23	
Полдник 15.30	1. Ленивые голубцы	150	4,25	6,98	3,42	93,41	244
	2. Коржик молочный	25	0,9	1,65	9	56,12	
	3. Кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,06	405
Итого за полдник:		355	10,19	12,57	19,78	234,59	
Итого за десятый день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	
Среднее значение за период:			40,5	45	195,75	1350	