

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35

с.Ачан

*Сухомеева Э.А.*

13 октября 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
13 октября 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<br>День 1    |                                                      |            |                  |              |               |                   |              |
| завтрак<br>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<br>12.00         | 1. Винегрет                                          | 30         | 0,29             | 2,11         | 1,6           | 26,55             | 50           |
|                       | 2. Суп картофельный с бобовыми                       | 150        | 3,23             | 4,55         | 19,66         | 98,46             | 67           |
|                       | 3. Макароны 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:        | <b>Суммарный объем</b>                               | <b>520</b> | <b>11,85</b>     | <b>20,48</b> | <b>61,19</b>  | <b>446,39</b>     |              |
| Полдник<br>15.30      | 1. Овощное рагу                                      | 100        | 6,74             | 7,63         | 8,81          | 110,99            | 91/1         |
|                       | 2. Молоко "Лазовское"                                | 150        | 3,36             | 4,2          | 7,05          | 79,14             | 405          |
|                       | 3. Печенье                                           | 20         | 0,67             | 0,71         | 6,66          | 33,85             |              |
| Итого за полдник:     |                                                      | <b>270</b> | <b>10,77</b>     | <b>12,54</b> | <b>22,52</b>  | <b>223,98</b>     |              |
| Итого за первый день: |                                                      |            | <b>35,41</b>     | <b>42,08</b> | <b>150,67</b> | <b>1136,26</b>    |              |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35

с.Ачан

*Суховосва*

13 октября 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
13 октября 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<br>День 1    |                                                      |              |                  |              |               |                   |              |
| завтрак<br>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<br>10.30  | Сок абрикосовый                                      | 150          | 0,75             | 0            | 19,05         | 82,5              | 408          |
| Обед<br>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>     |              |
| Полдник<br>15.30      | 1. Овощное рагу                                      | 150          | 10,11            | 11,45        | 13,22         | 166,49            | 91/1         |
|                       | 1. Молоко "Лазовское"                                | 180          | 4,04             | 4,74         | 9,07          | 108,11            | 405          |
|                       | 2. Печенье                                           | 22           | 1,12             | 1,07         | 11,13         | 56,41             |              |
| Итого за полдник:     |                                                      | <b>352</b>   | <b>15,27</b>     | <b>17,26</b> | <b>33,42</b>  | <b>331,01</b>     |              |
| Итого за первый день: |                                                      |              | <b>50,61</b>     | <b>56,05</b> | <b>198,57</b> | <b>1471,49</b>    |              |