

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан *Сухолова*
Суходолова 14 октября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
14 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 День 2							
завтрак 8.30	1. Каша молочная "Дружба"	150	2,44	3,02	20,91	159,56	155
	2. Какао с молоком	150	2,12	0,52	22,87	113,15	388
	3. Бутерброд с маслом	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492/1
Итого за завтрак:		355	10,39	9,13	55,16	454,78	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	408
Обед 12.00	1. Нарезка из св. огурцов	30	0,22	2,72	0,68	28,12	12/1
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,06	5,01	3,94	80,13	82/256
	3. Плов	160	12,43	15,12	17	255,74	258
	4. Компот из плодов или суш.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	15,55	22,96	37,03	431,14	
Полдник 15.30	1. Макаронник с мясом	100	3,66	3,53	2,85	125,28	306
	2. Пряники	20	0,54	0,58	42,11	39,04	90
	3. Кефир	150	4,24	3,28	6,13	67,44	405
Итого за полдник:		270	8,44	7,39	51,09	231,76	
Итого за второй день:			34,88	39,58	153,38	1163,68	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан

Сухомлиева Е.А.

14 октября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
14 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 День 2							
завтрак 8.30	1. Каша молочная "Дружба"	200	3,26	4,03	23,88	212,75	155
	2. Какао с молоком	180	2,55	0,63	27,46	135,78	388
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
Итого за завтрак:		450	13,48	11,77	65,83	580,26	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	408
Обед 12.00	1. Нарезка из свежих огурцов	50	0,37	4,54	1,14	46,86	12/1
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,47	6,01	4,73	96,19	82/256
	3. Плов	200	15,94	18,82	19,79	314,68	258
	4. Компот из плодов или суш.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	19,82	29,5	44,37	539,4	
Полдник 15.30	1. Макаронник с мясом	150	5,49	5,3	31,28	187,92	306
	2. Пряники	25	0,9	0,97	60,18	65,04	
	3. Кефир	180	5,09	3,94	7,36	80,96	406/405
Итого за полдник:		355	11,48	10,21	98,82	333,92	
Итого за второй день:			45,53	51,63	224,17	1522,58	