

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35

с. Ачан *Сухомова* 89

15 октября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
15 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 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	0,41	1,38	1,75	21,06	35
	2. Суп рисовый с мясом	150	1,33	3,57	7,74	68,4	74/1
	3. Рагу из птицы	160	12,03	10,6	13,74	198,42	290
	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	14,61	15,66	38,64	355,03	
Полдник 15.30	1. Картофельная запеканка с мясом	100	10,365	12,35	10,5	195,84	251/1
	2. Варенец	150	4,8	2,53	6,13	70,7	405
	3. Печенье	20	0,9	2,16	6,66	36,63	
Итого за полдник:		270	16,07	17,04	23,29	303,17	
Итого за третий день:			43,92	45,54	153,84	1247,33	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан

Сухов
Сухов

15 октября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
15 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 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 рисовый с мясом	180	2,59	4,28	9,29	82,08	74/1
	3. Рагу из птицы	175	13,16	11,59	15,03	217,02	290
	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:		622,5	17,46	18,3	45,95	415,87	
Полдник 15.30	1. Картофельная запеканка с мясом	150	15,56	18,59	64,26	293,76	251/1
	1. Варенец	180	5,04	3,04	7,36	85,08	405
	2. Печенье	22	1,5	3,6	11,39	112	90
Итого за полдник:		352	22,10	25,23	83,01	490,84	
Итого за третий день:			57,24	60,29	248,35	1605,90	