

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан
Сухоловская Э.А.
16 октября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
16 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 4							
завтрак 8.30	1. Каша рисовая на молоке	150	6,04	5,26	21,17	155,2	167
	2. Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,17	44,97	383
	3. Бутерброд с маслом	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492/1
Итого за завтрак:		355	11,92	10,86	43,72	382,24	
2-й завтрак 10.30	Сок абрикосовый	100	1	0,1	1,9	12,5	407
Обед 12.00	1. Салат из отварной моркови	30	0,27	2,75	2,14	34,42	8/1
	2. Суп с макаронными изделиями с мясом	150	1,32	3,57	7,74	68,4	74
	3. Каша гречневая	110	1,73	5,56	37,07	179,94	297
	4. Печень по-строгановски	50	6,3	10,03	0,53	117,57	239/1
	5. Кисель из конц. ягод суш.	150	0,06	0	19,35	77,66	394
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
Итого за обед:		520	10,36	21,92	71,31	499,85	
Полдник 15.30	1. Жаркое по-домашнему	100	5,65	9,16	17,31	147,96	247
	1. Печенье	20	0,63	1,98	12,2	39,61	
	2. молоко	150	3,36	4,2	7,05	79,14	405
Итого за полдник:		270	9,64	15,34	36,56	266,71	
Итого за четвертый день:			32,92	48,22	153,49	1161,30	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан

 Е.А. Суходоева
16 октября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
16 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 4							
завтрак 8.30	1. Каша рисовая на молоке	200	7,65	7,02	41,55	207,04	167
	2. Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,4	53,96	383
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492/1
Итого за завтрак:		450	15,38	14,14	69,44	492,73	
2-й завтрак 10.30	Сок абрикосовый	150	1,5	0,15	2,85	18,75	407
Обед 12.00	1. Салат из отварной моркови	50	0,45	4,58	3,57	57,37	8/1
	2. Суп с макаронными изделиями с мясом	180	1,59	4,28	9,28	82,08	74
	Каша гречневая	130	2,04	6,57	43,81	212,66	297
	4. Печень по-строгановски	70	8,82	14,04	0,74	164,6	239/1
	5. Кисель из конц. ягод суш.	180	0,07	0	23,22	93,19	394
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
Итого за обед:		647,5	13,82	29,48	86,22	637,22	
Полдник 15.30	1. Жаркое по-домашнему	150	9,15	11,4	28,78	225,59	247
	2. Печенье	22	1,05	2,47	15,24	66,02	90
	3. молоко	180	4,04	5,04	8,46	113,4	405
Итого за полдник:		352	14,24	18,91	52,48	405,01	
Итого за четвертый день:			44,94	62,68	210,99	1553,71	