

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35

с.Ачан

 Е.А. Суходоева

19 ноября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

19 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 7							
завтрак 8.30	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	12,82	9,32	24,9	227,23	195
	Чай с молоком	150	0,94	0,01	11,88	51,34	386
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
Итого за завтрак:		350	19,59	14,92	48,16	460,64	
2-й завтрак 10.30	Сок черешневый	100	1	0,1	1,9	12,5	407
Обед 12.00	1. Винегрет	30	0,29	2,11	1,6	26,55	50
	2. Суп-лапша домашняя	150/10	3,49	2,04	13,4	85,84	89
	3. Картофельное пюре	110	1,7	3,67	29,08	124,92	317
	4. Рыба запеченная под молочным соусом	50	2,32	5,19	5,94	78,83	220
	5. Кисель из концентр. 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	8,54	13,02	73,85	415,66	
Полдник 15.30	1. Плов бухарский	100	2,28	9,09	28,47	204,76	182
	2. Бублик	20	1	1,54	5,4	32,5	206
	3. Ряженка	150	4,24	3,28	6,13	67,44	405
Итого за полдник:		270	7,52	13,91	40,00	304,70	
Итого за седьмой день:			36,65	41,95	163,91	1193,50	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35

с.Ачан



Е.А. Суходоева

19 ноября 2025г.

Меню приготавливаемых блюд

19 ноября 2025г.

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 7							
завтрак 8.30	1. Каша манная молочная	200	6,56	6,34	60,69	259,92	160
	Чай с молоком	180	1,13	0,01	14,26	61,64	384
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
Итого за завтрак:		450	15,36	13,46	89,44	553,29	
2-й завтрак 10.30	Сок черешневый	150	1,5	0,15	2,85	18,75	407
Обед 12.00	1. Винегрет	50	0,48	3,52	2,66	44,25	50
	2. Суп-лапша домашняя	180	4,37	2,55	16,75	107,3	89
	3. Картофельное пюре	130	1,76	4,93	39,69	152,75	317
	4. Рыба запеченная под молочным соусом	70	2,56	7,28	8,32	110,41	220
	5. Кисель из концентр. ягод суш.	180	0,07	0	23,2	93,19	394
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
Итого за обед:		647,5	10,09	18,29	96,22	535,22	
Полдник 15.30	1. Плов бухарский	150	3,42	13,64	42,71	307,14	182
	1. Бублик	25	1,27	1,97	9	52,5	206
	2. Молоко	180	2,74	3,04	7,36	85,06	406/405
Итого за полдник:		355	7,43	18,65	59,07	444,70	
Итого за седьмой день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	