

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35

с.Ачан

 Е.А. Суходоева
20 ноября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
20 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 8							
завтрак 8.30	1. Каша манная молочная	150	4,92	4,76	45,52	199,94	160
	2. Кофейный напиток на сгущённом молоке	150	1,5	1,04	19,23	92,35	390
	3. Бутерброд с маслом	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492/1
Итого за завтрак:		355	12,25	11,39	76,13	474,36	
2-й завтрак 10.30	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2	60	408
Обед 12.00	1. Нарезка из св. огурцов	30	0,22	2,72	0,68	28,12	12/1
	2. Рассольник на филе птицы	150	1,46	3,6	9,12	74,76	64/1
	3. Азу	160	11,25	14,02	14,55	264,39	282
	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	13,77	20,45	39,76	434,42	
Полдник 15.30	1. Запеканка рисовая с творогом сливочным маслом	100	4,25	2,32	20,9	485,72	198
	2. Печенье	20	0,63	1,98	12,2	39,61	
	3. Кефир	150	4,24	3,28	6,13	67,44	405
Итого за полдник:		270	9,12	7,58	39,23	592,77	
Итого за восьмой день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан

 Е.А. Суходоева
20 ноября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
20 ноября 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 8							
завтрак 8.30	1. Каша манная молочная	200	6,56	6,34	60,69	259,92	160
	2. Кофейный напиток на сгущен.молоке	180	1,8	1,25	26,08	121,56	390/391
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
Итого за завтрак:		450	16,03	14,7	101,26	613,21	
2-й завтрак 10.30	Сок апельсиновый	150	1,05	0,15	19,8	90	408
Обед 12.00	1. Нарезка из свежих огурцов	50	0,37	4,54	1,14	46,86	12/1
	2. Рассольник на филе птицы	180	1,76	4,3	10,94	89,71	64/1
	3. Азу	200	14,17	16,86	17,51	318,82	282
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	150	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:		617,5	17,34	25,83	48,3	537,06	
Полдник 15.30	1.Запеканка рисовая с творогом сливочным маслом	150	6,38	3,48	31,35	728,58	198
	1. Печенье	22	1,05	2,47	15,24	66,02	90
	2. Кефир	180	5,09	3,94	7,36	80,96	406/405
Итого за полдник:		352	12,52	9,89	53,95	875,56	
Итого за восьмой день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	