

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35

с.Ачан

Сухомбева Э.А.

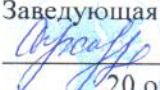
20 октября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

20 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 6							
завтрак 8.30	1. Каша овсяная из геркулеса	150	5,02	5,26	32,11	153,46	162
	2. Кофейный напиток на сгущен.молоке	150	1,5	1,04	24,23	94,22	390
	3. Бутерброд с маслом	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492/1
Итого за завтрак:		355	12,35	11,89	67,72	429,75	
2-й завтрак 10.30	Сок "Волшебная сказка"	100	0,1	0	1,9	40	407
Обед 12.00	1. Салат из отварных овощей	30	0,65	1,94	3,01	32,31	46/1
	2. Свекольник	150	1,32	2,56	9,96	60,84	65
	3. Вермешель отварная	100	3,66	3,53	20,85	125,28	306
	4. Фрикадельки с маслом	60	7,14	7,97	5,52	122,43	268
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
Итого за обед:	Суммарный объем	520	13,61	16,11	54,75	408,01	
Полдник 15.30	1. Запеканка рисовая с творогом со сгущ. молоком	150	6,37	3,47	31,3	182,14	198
	2. Молоко	150	3,83	3,74	4,09	60,81	405
	3. Печенье	20	2,74	2,16	8,04	55,2	
Итого за полдник:	Суммарный объем	320	12,94	9,37	43,43	298,15	
Итого за шестой день:			39,00	37,37	167,80	1175,91	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35 с.Ачан
 Е.А. Суходоева
20 октября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
20 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 6							
завтрак 8.30	1. Каша овсяная из геркулеса	200	6,18	6,32	38,55	206,84	162
	2. Кофейный напиток на сгущен.молоке	180	1,8	1,25	26,08	121,56	390
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492/1
Итого за завтрак:		450	15,65	14,68	79,12	560,13	
2-й завтрак 10.30	Сок Волшебная сказка	150	1,5	0	2,85	60	407
Обед 12.00	1. Салат из отварных овощей	50	1,08	3,22	5,02	53,35	46/1
	2. Свекольник	180	2,08	3,7	14,95	73,01	65
	3. Вермешель отварная	130	4,76	4,59	27,11	162,86	306
	4. Фрикадельки с маслом	70	8,33	9,3	6,44	142,84	268
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	180	0,19	0,12	13,11	54,35	403
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
Итого за обед:		647,5	17,29	20,94	72,23	513,73	
Полдник 15.30	1. Запеканка рисовая с творогом со	200	8,5	4,63	41,79	242,86	198
	2. Молоко	180	4,74	9,07	108,11	0,45	405
	3. Печенье	22	1,12	2,7	8,54	84	90
Итого за полдник:		402	14,36	16,40	158,44	327,31	
Итого за шестой день:			48,80	52,02	312,64	1461,17	