

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35

с.Ачан

Сухомасова Е.А.

27 октября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

27 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 1							
завтрак 8.30	1. Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150	6,37	3,47	31,30	182,14	198
	2. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	381
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
Итого за завтрак:		350	12,29	9,06	54,26	410,89	
2-й завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	408
Обед 12.00	1. Винегрет	30	0,29	2,11	1,6	26,55	50
	2. Суп картофельный с бобовыми	150	3,23	4,55	19,66	98,46	67
	3. Макаaronные изделия отварные (вермишель)	110	4,02	3,85	22,93	137,8	306
	4. Гуляш из говядины	50	3,47	9,86	1,59	116,43	246
	5. Компот	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	11,85	20,48	61,19	446,39	
Полдник 15.30	1. Овощное рагу	100	6,74	7,63	8,81	110,99	91/1
	2. Молоко "Лазовское"	150	3,36	4,2	7,05	79,14	405
	3. Печенье	20	0,67	0,71	6,66	33,85	
Итого за полдник:		270	10,77	12,54	22,52	223,98	
Итого за первый день:			35,41	42,08	150,67	1136,26	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан

 Е.А. Суходоева
27 октября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
27 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 1							
завтрак 8.30	1. Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200	8,5	4,63	41,79	242,86	198
	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:		445	21,8	12,2	81,24	573,55	
2-й завтрак 10.30	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5	408
Обед 12.00	1. Винегрет	50	0,48	3,52	2,66	44,25	50
	2. Суп картофельный с бобовыми	180	3,88	5,47	23,6	112,2	67
	3. Макароны изделия отварные (вермишель)	130	3,14	4,35	17,66	96,41	306
	4. Гуляш из говядины	70	4,25	13,12	2,23	149,9	246
	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	12,79	26,59	64,86	484,43	
Полдник 15.30	1. Овощное рагу	150	10,11	11,45	13,22	166,49	91/1
	1. Молоко "Лазовское"	180	4,04	4,74	9,07	108,11	405
	2. Печенье	22	1,12	1,07	11,13	56,41	
Итого за полдник:		352	15,27	17,26	33,42	331,01	
Итого за первый день:			50,61	56,05	198,57	1471,49	