

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан

Сухоруков Э.С.
Сухоруков Э.С.

31 октября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
31 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 5							
завтрак 8.30	1. Пудинг из творога с рисом	150	8,72	2,52	23,3	187,7	200
	2. Чай с молоком	150	0,98	0,01	11,82	48,29	384
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
	Итого за завтрак:	350	15,53	8,12	46,5	418,06	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	100	1	0,1	1,9	12,5	407
Обед 12.00	1. Нарезка из свежих помидоров	30	0,38	2,75	1,04	30,1	17/1
	2. Борщ с капустой, картофелем	150	1,07	1,56	4,68	53,72	62
	3. Картофельное пюре	110	1,45	5,93	17,94	128,01	317
	4. Котлета рыбная с маслом	50	8,9	4,09	17,98	136,19	226
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,1	0	10,93	45,29	403
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
Итого за обед:		520	12,58	14,34	57,05	415,17	
Полдник 15.30	1. Каша гречневая молочная с маслом	100	2,54	2,75	15,71	97,74	157
	2. Снежок	150	4,24	3,28	6,13	67,44	405
	3. Пряники	20	0,54	0,58	8,1	31,5	
Итого за полдник:		270	7,32	6,61	29,94	196,68	
Итого за пятый день:			36,43	29,17	135,39	1042,41	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан

 Е.А. Суходоева
31 октября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
31 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 5							
завтрак 8.30	1. Пудинг из творога с рисом	200	11,63	3,36	31,07	250,26	200
	2. Чай с молоком	180	1,18	0,01	14,18	57,97	384
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	7,11	14,49	231,73	492
Итого за завтрак:		450	20,48	10,48	59,74	539,96	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	407
Обед 12.00	1. Нарезка из свежих помидоров	50	0,5	4,59	1,73	50,17	17/1
	2. Борщ с капустой, картофелем	180	1,28	1,88	5,62	71,88	62
	3. Картофельное пюре	150	1,98	8,09	24,46	174,56	317
	4. Котлета рыбная с маслом	70	12,46	5,73	25,17	190,67	226
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	180	0,12	0	13,11	54,35	403
	6. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
Итого за обед:	Суммарный объем	667,5	17,19	20,3	75,69	568,95	
Полдник 15.30	1. Каша гречневая молочная с маслом	150	3,21	2,02	27,12	140,3	157
	2. Снежок	180	2,74	3,04	7,36	85,06	406/405
	2. Пряники	25	0,9	0,97	9	52,5	
Итого за полдник:	Суммарный объем	355	6,85	6,03	43,48	277,86	
Итого за пятый день:			46,02	36,96	181,76	1405,52	