

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20
УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 35
с. Ачан



С.Г. Киле
"12" октября 2022 г.

**Меню приготавливаемых блюд
12 октября 2022г.**

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 из творога со сгущенным молоком	150	10,52	3,82	39,65	214,36	195
	2. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	381
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
Итого за завтрак:		355	16,44	9,41	62,61	443,11	
2-й завтрак 10.30	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	408
Обед 12.00	1. Винегрет	30	0,38	2,75	2,08	26,55	50
	2. Суп картофельный с бобовыми	150	3,23	4,55	19,66	98,46	67
	3. Макароны изделия отварные	110	2,61	3,26	14,09	85,31	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:		520	10,53	20,53	52,83	393,9	
Полдник 15.30	1. Молоко "Лазовское"	150	3,36	4,2	7,05	79,14	405
	2. Печенье "зоологическое"	9	0,67	0,71	6,66	33,85	
	3. Фрукты	100	0	0,4	10,4	45	90
Итого за полдник:		259	4,03	5,31	24,11	157,99	
Итого за первый день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	

