

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 35
С. Ачан

С. Г. Киле
"25" октября 2022 г.



Меню приготавливаемых блюд

25 октября 2022г.

Возрастная категория: от 3 до 6/7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I День 10							
завтрак 8.30	1. Каша гречневая на молоке	200	4,28	2,69	36,16	187,07	157
	2. Чай с молоком	180	1,18	0,01	14,18	61,65	384
	3. Бутерброд с маслом и сыром	60/5/5	7,67	11,91	14,49	231,73	492
Итого за завтрак:		450	13,13	14,61	64,83	480,45	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	408
Обед 12.00	1. Салат с отварной свёклой и солёным огурцом	50	0,58	2,86	2,35	52,57	38
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,37	5,97	19,04	128,59	71
	3. Жаркое по-домашнему	200	12,2	15,2	38,37	300,78	247
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	180	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:		647,5	19,19	24,16	78,47	563,61	
Полдник 15.30	1. Коржик молочный	15	0,9	1,65	9	56,12	
	2. Кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,06	405
	3. Фрукты (груша)	100	1,49	0,49	20,94	95,76	90
Итого за полдник:		295	7,43	6,08	37,30	236,94	
Итого за десятый день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	
Среднее значение за период:			40,5	45	195,75	1350	