Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35

с.Ачан\_

е. 7— С.Г. Киле "14" <u>декабря</u> 202<u>2</u> г.

## Меню приготавливаемых блюд

14 декабря 2022 г.

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

4. Компот из плодов или сушеных ягод 5. Хлеб ржаной 1. Кефир 2. Пряники	150 30 520 150 9	0,1 0,68 10,19 4,24 0,54	0 0,01 23,17 3,28 0,58	10,93 4,48 <b>89,62</b> 6,13 8,1	45,29 21,86 <b>520,5</b> 67,44 31,5	403
4. Компот из плодов или сушеных ягод 5. Хлеб ржаной 1. Кефир	150 30 <b>520</b> 150	0,68 <b>10,19</b> 4,24	0,01 23,17 3,28	4,48 <b>89,62</b> 6,13	21,86 <b>520,5</b> 67,44	
4. Компот из плодов или сушеных ягод 5. Хлеб ржаной 1. Кефир	150 30 <b>520</b> 150	0,68 <b>10,19</b> 4,24	0,01 23,17 3,28	4,48 <b>89,62</b> 6,13	21,86 <b>520,5</b> 67,44	
4. Компот из плодов или сушеных ягод 5. Хлеб ржаной	150 30 <b>520</b>	0,68	0,01 23,17	4,48 89,62	21,86 <b>520,5</b>	
4. Компот из плодов или сушеных ягод	150 30	0,68	0,01	4,48	21,86	403
4. Компот из плодов или сушеных ягод	150			<del></del>		403
4. Компот из плодов или сушеных ягод	150			<del></del>		403
*						
3. Макаронник	160	8,34	21,28	68,61	382,32	185
картофелем	150	1,07	1,56	4,68	53,72	62
2. Борщ с капустой,						
огурцов и помидоров	30	0	0,32	0,92	17,31	14
	100	1	0,1	1,9	12,5	40/
Сок аблонный	100	1	0.1	1.0	12.5	407
	355	15,53	8,12	46,5	418,06	
	H			//		
и маслом	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
3. Бутерброд с сыром						
2. Чай с молоком	150	0,98	0,01	11,82	48,29	384
рисом	150	8,72	2,52	23,3	187,7	200
1 П						
						1
G.		белки				№ рецеп- туры
	2. Чай с молоком 3. Бутерброд с сыром и маслом Сок яблочный 1. Салат из свежих огурцов и помидоров 2. Борщ с капустой, картофелем	блюда блюда  1. Пудинг из творога с рисом 150 2. Чай с молоком 150 3. Бутерброд с сыром и маслом 45/5/5  Сок яблочный 100 1. Салат из свежих огурцов и помидоров 30 2. Борщ с капустой,	блюда блюда белки  1. Пудинг из творога с рисом 150 8,72 2. Чай с молоком 150 0,98 3. Бутерброд с сыром и маслом 45/5/5 5,83  Сок яблочный 100 1 1. Салат из свежих огурцов и помидоров 2. Борщ с капустой, картофелем 150 1,07	блюда блюда белки жиры  1. Пудинг из творога с рисом 150 8,72 2,52 2. Чай с молоком 150 0,98 0,01 3. Бутерброд с сыром и маслом 45/5/5 5,83 5,59 355 15,53 8,12 Сок яблочный 100 1 0,1 1. Салат из свежих огурцов и помидоров 30 0 0,32 2. Борщ с капустой, картофелем 150 1,07 1,56	блюда блюда белки жиры углеводы  1. Пудинг из творога с рисом 150 8,72 2,52 23,3 2. Чай с молоком 150 0,98 0,01 11,82 3. Бутерброд с сыром и маслом 45/5/5 5,83 5,59 11,38 355 15,53 8,12 46,5 46,5 1. Салат из свежих огурцов и помидоров 30 0 0,32 0,92 2. Борщ с капустой, картофелем 150 1,07 1,56 4,68	блюда блюда белки жиры углеводы (ккал)  1. Пудинг из творога с рисом 150 8,72 2,52 23,3 187,7 2. Чай с молоком 150 0,98 0,01 11,82 48,29 3. Бутерброд с сыром и маслом 45/5/5 5,83 5,59 11,38 182,07 355 15,53 8,12 46,5 418,06 Сок яблочный 100 1 0,1 1,9 12,5 1. Салат из свежих огурцов и помидоров 30 0 0,32 0,92 17,31 2. Борщ с капустой, картофелем 150 1,07 1,56 4,68 53,72



## - Меню приготавливаемых блюд

14 декабря 2022

Возрастная категория: от 3 до 6/7 лет.

Прием	Наименование	Bec	Пищевые вещества			Энерг.цен.	№ рецеп-
пищи	блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	(ккал)	туры
Неделя 1							
День 5	1 T						
	1. Пудинг из творога с рисом	200	11,63	3,36	31,07	250,26	200
завтрак 8.30	2. Чай с молоком	180	1,18	0,01	14,18	57,97	384
	3. Бутерброд с сыром		-,	,,,,,,	1 .,		
	и маслом	60/5/5	7,67	7,11	14,49	206,41	492
Итого за					<u> </u>		
завтрак:	,	450	20,48	10,48	59,74	514,64	
2-й					a		
завтрак							
10.30	Сок яблочный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	407
Обед 12.00	1. Салат из свежих						
	огурцов и помидоров	50	0	0,53	1,53	28,85	14
	2. Борщ с капустой,					4	
	картофелем	180	1,28	1,88	5,62	71,88	62
	3. Макаронник	200	12,63	27,94	90,94	496,65	185
	4. Компот из плодов						
	или сушеных ягод	180	0,12	0	13,11	54,35	403
	5. Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,01	5,6	27,32	
Итого за							
обед:		647,5	14,88	30,36	116,8	679,05	
Полдник 15.30	1. Кефир	180	2,74	3,04	7,36	85,06	405
	2. Пряники	15	0,9	0,97	9	52,5	
15.50				74	-		
Итого за							
полдник:	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	195	3,64	4,01	16,36	137,56	
Итого за пя	ятый день:		40,50	45,00	195,75	1350,00	