

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с. Ачан

С.Г. Киле
"16" декабря 2022 г.



Меню приготавливаемых блюд

16 декабря 2022 г.

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг.цен. (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 7 | | | | | | | |
| завтрак 8.30 | 1. Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 12,82 | 9,32 | 24,9 | 227,23 | 195 |
| | Чай с молоком | 150 | 0,94 | 0,01 | 11,88 | 51,34 | 386 |
| | 3. Бутерброд с маслом и сыром | 45/5/5 | 5,83 | 5,59 | 11,38 | 182,07 | 492 |
| Итого за завтрак: | | 355 | 19,59 | 14,92 | 48,16 | 460,64 | |
| 2-й завтрак 10.30 | Сок черешневый | 100 | 1 | 0,1 | 1,9 | 12,5 | 407 |
| Обед 12.00 | 1. Салат из отварных свёклы и моркови | 30 | 0,37 | 2,72 | 1,75 | 32,83 | 36 |
| | 2. Суп картофельный с бобовыми | 150 | 1,42 | 2,75 | 18,24 | 84,12 | 67 |
| | 3. Картофельное пюре | 110 | 1,7 | 3,67 | 29,08 | 124,92 | 317 |
| | 4. Рыба запеченная под молочным соусом | 50 | 2,32 | 5,19 | 5,94 | 78,83 | 220 |
| | 5. Кисель из концентр. ягод суш. | 150 | 0,06 | 0 | 19,35 | 77,66 | 394 |
| | 6. Хлеб ржаной | 30 | 0,68 | 0,01 | 4,48 | 21,86 | |
| Итого за обед: | | 520 | 6,55 | 14,34 | 78,84 | 420,22 | |
| Полдник 15.30 | 1. Бублик | 9 | 1 | 1,54 | 5,4 | 32,5 | 206 |
| | 2. Молоко | 150 | 3,36 | 3,95 | 7,55 | 79,14 | 405 |
| | 3. Фрукты (яблоко) | 100 | 0 | 0,4 | 10,4 | 45 | 90 |
| Итого за полдник: | | 259 | 4,36 | 5,89 | 23,35 | 156,64 | |
| Итого за седьмой день: | | | 31,50 | 35,25 | 152,25 | 1050,00 | |

Приложение № 8

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35

с. Ачан

С.Г. Киле

"16" декабря 2022 г.



Меню приготавливаемых блюд

16 декабря 2022г.

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 7 | | | | | | | |
| завтрак 8.30 | 1. Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 17,09 | 10,63 | 33,2 | 292,79 | 195 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,13 | 0,01 | 14,26 | 61,64 | 384 |
| | 3. Бутерброд с маслом и сыром | 60/5/5 | 7,67 | 7,11 | 14,49 | 231,73 | 492 |
| Итого за завтрак: | | 450 | 25,89 | 17,75 | 61,95 | 586,16 | |
| 2-й завтрак 10.30 | Сок черешневый | 150 | 1,5 | 0,15 | 2,85 | 18,75 | 407 |
| Обед 12.00 | 1. Салат из отварных свёклы и моркови | 50 | 0,61 | 4,54 | 2,92 | 54,82 | 36 |
| | 2. Суп картофельный с бобовыми | 180 | 1,71 | 3,31 | 24,3 | 100,99 | 67 |
| | 3. Картофельное пюре | 130 | 1,76 | 4,93 | 39,69 | 152,75 | 317 |
| | 4. Рыба запеченная под молочным соусом | 70 | 2,56 | 7,28 | 8,32 | 110,41 | 220 |
| | 5. Кисель из концентр. ягод суш. | 180 | 0,07 | 0 | 23,2 | 93,19 | 394 |
| | 6. Хлеб ржаной | 37,5 | 0,85 | 0,01 | 5,6 | 27,32 | |
| Итого за обед: | | 647,5 | 7,56 | 20,07 | 104,03 | 539,48 | |
| Полдник 15.30 | 1. Бублик | 15 | 1,27 | 1,97 | 9 | 52,5 | 206 |
| | 2. Молоко лазовское | 180 | 4,04 | 4,74 | 9,07 | 108,11 | 405 |
| | 3. Фрукты (груша) | 100 | 0,24 | 0,32 | 8,85 | 45 | 90 |
| Итого за полдник: | | 295 | 5,55 | 7,03 | 26,92 | 205,61 | |
| Итого за седьмой день: | | | 40,50 | 45,00 | 195,75 | 1350,00 | |