

Приложение № 8

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35  
с. Ачан

С.Г. Киле

"23" декабря 2022 г.



**Меню приготавливаемых блюд**

23 декабря 2022 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<br>День 2    |                                      |            |                  |              |               |                   |              |
| завтрак<br>8.30       | 1. Каша молочная "Дружба"            | 150        | 2,44             | 3,02         | 20,91         | 159,56            | 155          |
|                       | 2. Какао с молоком                   | 150        | 2,12             | 0,52         | 22,87         | 113,15            | 388          |
|                       | 3. Бутерброд с маслом и сыром        | 45/5/5     | 5,83             | 5,59         | 11,38         | 182,07            | 492          |
| Итого за завтрак:     |                                      | <b>355</b> | <b>10,39</b>     | <b>9,13</b>  | <b>55,16</b>  | <b>454,78</b>     |              |
| 2-й завтрак<br>10.30  | Сок яблочный                         | <b>100</b> | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>   | <b>46</b>         | 408          |
| Обед<br>12.00         | 1. Салат овощной с зелёным горошком  | 30         | 0,5              | 1,92         | 2,4           | 39,72             | 46           |
|                       | 2. Щи из свежей капусты с картофелем | 150        | 2,06             | 5,01         | 3,94          | 80,13             | 82/256       |
|                       | 3. Плов                              | 160        | 12,43            | 15,12        | 17            | 255,74            | 258          |
|                       | 4. Компот из плодов или суш.ягод     | 150        | 0,16             | 0,1          | 10,93         | 45,29             | 403          |
|                       | 5. Хлеб ржаной                       | 30         | 0,68             | 0,01         | 4,48          | 21,86             |              |
| Итого за обед:        |                                      | <b>520</b> | <b>15,83</b>     | <b>22,16</b> | <b>38,75</b>  | <b>442,74</b>     |              |
| Полдник<br>15.30      | 1. Пряники                           | 9          | 0,54             | 0,58         | 42,11         | 39,04             |              |
|                       | 2. Кефир                             | 150        | 4,24             | 3,28         | 6,13          | 67,44             | 405          |
| Итого за полдник:     |                                      | <b>159</b> | <b>4,78</b>      | <b>3,86</b>  | <b>48,24</b>  | <b>106,48</b>     |              |
| Итого за второй день: |                                      |            | <b>31,50</b>     | <b>35,25</b> | <b>152,25</b> | <b>1050,00</b>    |              |

Приложение № 8

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35  
с. Ачан

С.Г. Киле  
"23" декабря 2022 г.



**Меню приготавливаемых блюд**

23 декабря 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 1<br>День 2    |                                      |              |                  |              |              |                   |             |
| завтрак<br>8.30       | 1. Каша молочная "Дружба"            | 200          | 3,26             | 4,03         | 23,88        | 212,75            | 155         |
|                       | 2. Какао с молоком                   | 180          | 2,55             | 0,63         | 27,46        | 135,78            | 388         |
|                       | 3. Бутерброд с маслом и сыром        | 60/5/5       | 7,67             | 7,11         | 14,49        | 231,73            | 492         |
| Итого за завтрак:     |                                      | <b>450</b>   | <b>13,48</b>     | <b>11,77</b> | <b>65,83</b> | <b>580,26</b>     |             |
| 2-й завтрак<br>10.30  | Сок яблочный                         | <b>150</b>   | <b>0,75</b>      | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b> | <b>69</b>         | 408         |
| Обед<br>12.00         | 1. Салат овощной с зелёным горошком  | 50           | 0,83             | 3,21         | 4            | 62,2              | 46          |
|                       | 2. Щи из свежей капусты с картофелем | 180          | 2,47             | 6,01         | 4,73         | 96,19             | 82/256      |
|                       | 3. Плов                              | 200          | 15,94            | 18,82        | 19,79        | 314,68            | 258         |
|                       | 4. Компот из плодов или суш.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:        |                                      | <b>647,5</b> | <b>20,28</b>     | <b>28,17</b> | <b>47,23</b> | <b>554,74</b>     |             |
| Полдник<br>15.30      | 1. Пряники                           | 15           | 0,9              | 0,97         | 60,18        | 65,04             | 405         |
|                       | 2. Кефир                             | 180          | 5,09             | 3,94         | 7,36         | 80,96             |             |
| Итого за полдник:     |                                      | <b>195</b>   | <b>5,99</b>      | <b>4,91</b>  | <b>67,54</b> | <b>146,00</b>     |             |
| Итого за второй день: |                                      |              | 40,50            | 45,00        | 195,75       | 1350,00           |             |