



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с. Ачан

С.Г. Киле
"11" ноября 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд


11 ноября 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 День 2							
завтрак 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:		450	13,48	11,77	65,83	580,26	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	408
Обед 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:		647,5	20,28	28,17	47,23	554,74	
Полдник 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:		195	5,99	4,91	67,54	146,00	
Итого за второй день:			40,50	45,00	195,75	1350,00	

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
С.Ачан

 С.Г. Киле
"11" ноября 2022 г.



Меню приготавливаемых блюд

11 ноября 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 2							
завтрак 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:		355	10,39	9,13	55,16	454,78	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	408
Обед 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:		520	15,83	22,16	38,75	442,74	
Полдник 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:		159	4,78	3,86	48,24	106,48	
Итого за второй день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	