



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан

С.Г. Киле
"13" января 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

13 января 2023г.

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 5							
завтрак 8.30	1. Пудинг из творога с рисом	200	11,63	3,36	31,07	250,26	200
	2. Чай с молоком	180	1,18	0,01	14,18	57,97	384
	3. Бутерброд с сыром и маслом	60/5/5	7,67	7,11	14,49	206,41	492
Итого за завтрак:		450	20,48	10,48	59,74	514,64	
2-й 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, 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	
Итого за полдник:		195	3,64	4,01	16,36	137,56	
Итого за пятый 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

"13" января 2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

13 января 2023 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 5							
завтрак 8.30	1. Пудинг из творога с рисом	150	8,72	2,52	23,3	187,7	200
	2. Чай с молоком	150	0,98	0,01	11,82	48,29	384
	3. Бутерброд с сыром и маслом	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
Итого за завтрак:		355	15,53	8,12	46,5	418,06	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	100	1	0,1	1,9	12,5	407
Обед 12.00	1. Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0	0,32	0,92	17,31	14
	2. Борщ с капустой, картофелем	150	1,07	1,56	4,68	53,72	62
	3. Макаронник	160	8,34	21,28	68,61	382,32	185
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,1	0	10,93	45,29	403
	5. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
Итого за обед:		520	10,19	23,17	89,62	520,5	
Полдник 15.30	1. Кефир	150	4,24	3,28	6,13	67,44	405
	2. Пряники	9	0,54	0,58	8,1	31,5	
Итого за полдник:		159	4,78	3,86	14,23	98,94	
Итого за пятый день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	