

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
С. Ачан

С.Г. Киле
"31" января 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

31 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 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	

Приложение № 8

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35

с.Ачан

С.Г. Киле

"31" января 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

31 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 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	