



Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МБДОУ № 35  
с. Ачан

С.Г. Киле  
"17" февраля 2023 г.

### Меню приготавливаемых блюд

17 февраля 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<br>День 10         |   |             |                  |              |               |                   |             |
| завтрак<br>8.30             | 1. Каша гречневая на молоке                   | 150         | 3,22             | 2,33         | 27,12         | 140,3             | 157         |
|                             | 2. Чай с молоком                              | 150         | 0,98             | 0,01         | 11,82         | 46,24             | 384         |
|                             | 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>10,03</b>     | <b>7,93</b>  | <b>50,32</b>  | <b>368,61</b>     |             |
| 2-й завтрак<br>10.30        | Сок яблочный                                  | 100         | 0,5              | 0,1          | 10,1          | 46                | 408         |
| Обед<br>12.00               | 1. Салат с отварной свёклой и солёным огурцом | 30          | 0,35             | 1,72         | 1,41          | 31,52             | 38          |
|                             | 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками   | 150         | 4,47             | 5,97         | 14,83         | 103,12            | 71          |
|                             | 3. Жаркое по-домашнему                        | 160         | 9,04             | 14,66        | 27,7          | 236,73            | 247         |
|                             | 4. Компот из плодов или сушеных 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>14,7</b> | <b>22,46</b>     | <b>59,35</b> | <b>438,52</b> |                   |             |
| Полдник<br>15.30            | 1. Коржик молочный                            | 9           | 0,54             | 0,99         | 5,4           | 33,67             |             |
|                             | 2. Кефир                                      | 150         | 4,24             | 3,28         | 6,13          | 67,44             | 405         |
|                             | 3. Фрукты (банан)                             | 100         | 1,49             | 0,49         | 20,95         | 95,76             | 90          |
| Итого за полдник:           | <b>259</b>                                    | <b>6,27</b> | <b>4,76</b>      | <b>32,48</b> | <b>196,87</b> |                   |             |
| Итого за десятый день:      |   |             | 31,50            | 35,25        | 152,25        | 1050,00           |             |
| Среднее значение за период: |   |             | 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  
"17" февраля 2023 г.



### Меню приготавливаемых блюд

17 февраля 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<br>День 10         |   |              |                  |              |              |                   |             |
| завтрак<br>8.30             | 1. Каша гречневая на молоке                   | 200          | 4,28             | 2,69         | 36,16        | 187,07            | 157         |
|                             | 2. Чай с молоком                              | 180          | 1,18             | 0,01         | 14,18        | 61,65             | 384         |
|                             | 3. Бутерброд с маслом и сыром                 | 60/5/5       | 7,67             | 11,91        | 14,49        | 231,73            | 492         |
| Итого за завтрак:           |   | <b>450</b>   | <b>13,13</b>     | <b>14,61</b> | <b>64,83</b> | <b>480,45</b>     |             |
| 2-й завтрак<br>10.30        | Сок яблочный                                  | 150          | 0,75             | 0,15         | 15,15        | 69                | 408         |
| Обед<br>12.00               | 1. Салат с отварной свёклой и солёным огурцом | 50           | 0,58             | 2,86         | 2,35         | 52,57             | 38          |
|                             | 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками   | 180          | 5,37             | 5,97         | 19,04        | 128,59            | 71          |
|                             | 3. Жаркое по-домашнему                        | 200          | 12,2             | 15,2         | 38,37        | 300,78            | 247         |
|                             | 4. Компот из плодов или сушеных 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>19,19</b>     | <b>24,16</b> | <b>78,47</b> | <b>563,61</b>     |             |
| Полдник<br>15.30            | 1. Коржик молочный                            | 15           | 0,9              | 1,65         | 9            | 56,12             |             |
|                             | 2. Кефир                                      | 180          | 5,04             | 3,94         | 7,36         | 85,06             | 405         |
|                             | 3. Фрукты (груша)                             | 100          | 1,49             | 0,49         | 20,94        | 95,76             | 90          |
| Итого за полдник:           |   | <b>295</b>   | <b>7,43</b>      | <b>6,08</b>  | <b>37,30</b> | <b>236,94</b>     |             |
| Итого за десятый день:      |   |              | 40,50            | 45,00        | 195,75       | 1350,00           |             |
| Среднее значение за период: |   |              | 40,5             | 45           | 195,75       | 1350              |             |