



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МБДОУ № 35  
с. Ачан  
С.Г. Киле  
"21" февраля 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд**

21 февраля 2023 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 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:		<b>355</b>	<b>10,39</b>	<b>9,13</b>	<b>55,16</b>	<b>454,78</b>	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	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:		<b>520</b>	<b>15,83</b>	<b>22,16</b>	<b>38,75</b>	<b>442,74</b>	
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:		<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

"21" февраля 2023 г.



**Меню приготавливаемых блюд**

21 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 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:		<b>450</b>	<b>13,48</b>	<b>11,77</b>	<b>65,83</b>	<b>580,26</b>	
2-й завтрак 10.30	Сок яблочный	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	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:		<b>647,5</b>	<b>20,28</b>	<b>28,17</b>	<b>47,23</b>	<b>554,74</b>	
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:		<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	