



Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с. Ачан

С.Г. Киле
" 19 " апреля 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
19 апреля 2023 г.

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 10 | | | | | | | |
| завтрак 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: | | 450 | 13,13 | 14,61 | 64,83 | 480,45 | |
| 2-й завтрак 10.30 | Сок яблочный | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 408 |
| Обед 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: | | 647,5 | 19,19 | 24,16 | 78,47 | 563,61 | |
| Полдник 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: | | 295 | 7,43 | 6,08 | 37,30 | 236,94 | |
| Итого за десятый день: | | | 40,50 | 45,00 | 195,75 | 1350,00 | |
| Среднее значение за период: | | | 40,5 | 45 | 195,75 | 1350 | |



Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан

С.Г. Киле
"19" апреля_2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
19 апреля 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 10 | | | | | | | |
| завтрак 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: | | 355 | 10,03 | 7,93 | 50,32 | 368,61 | |
| 2-й завтрак 10.30 | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 408 |
| Обед 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: | | 520 | 14,7 | 22,46 | 59,35 | 438,52 | |
| Полдник 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: | | 259 | 6,27 | 4,76 | 32,48 | 196,87 | |
| Итого за десятый день: | | | 31,50 | 35,25 | 152,25 | 1050,00 | |
| Среднее значение за период: | | | 31,50 | 35,25 | 152,25 | 1050,00 | |