

Приложение № 8

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан

С.Г. Киле

"15" ноября 2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

15 ноября 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 4 | | | | | | | |
| завтрак 8.30 | 1. Каша рисовая на молоке | 150 | 6,04 | 5,26 | 21,17 | 155,2 | 167 |
| | 2. Чай с лимоном | 150 | 0,05 | 0,01 | 11,17 | 44,97 | 383 |
| | 3. Бутерброд с маслом | 45/5 | 5,83 | 5,59 | 11,38 | 182,07 | 492/1 |
| Итого за завтрак: | | 355 | 11,92 | 10,86 | 43,72 | 382,24 | |
| 2-й завтрак 10.30 | Сок абрикосовый | 100 | 1 | 0,1 | 1,9 | 12,5 | 407 |
| Обед 12.00 | 1. Салат из моркови и яблок | 30 | 0,27 | 2,75 | 2,14 | 34,42 | 8 |
| | 2. Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,32 | 3,57 | 7,74 | 68,4 | 74 |
| | 3. Картофельное пюре | 110 | 1,45 | 5,93 | 17,94 | 128,01 | 317 |
| | 4. Котлета рыбная с маслом | 50 | 8,9 | 4,09 | 17,98 | 136,19 | 226 |
| | 5. Кисель из конц. 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 | 12,68 | 16,35 | 69,63 | 466,54 | |
| Полдник 15.30 | 1. Печенье "Топленое молоко" | 9 | 0,63 | 1,98 | 12,2 | 39,61 | |
| | 2. молоко | 150 | 3,36 | 4,2 | 7,05 | 79,14 | 405 |
| | 3. Фарш яблочный | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,71 | 164,15 | 472 |
| Итого за полдник: | | 259 | 4,39 | 6,58 | 38,96 | 282,90 | |
| Итого за четвертый день: | | | 29,99 | 33,89 | 154,21 | 1144,18 | |



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан

С.Г. Киле
С.Г. Киле
15 ноября 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
15 ноября 2023 г.

Возрастная категория: от 3 до 6/7 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг.цен. (ккал) | № рецеп-туры |
|--------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| завтрак 8.30 | 1. Каша рисовая на молоке | 200 | 7,65 | 7,02 | 41,55 | 207,04 | 167 |
| | 2. Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,4 | 53,96 | 383 |
| | 3. Бутерброд с маслом | 60/5 | 7,67 | 7,11 | 14,49 | 231,73 | 492/1 |
| Итого за завтрак: | | 450 | 15,38 | 14,14 | 69,44 | 492,73 | |
| 2-й завтрак 10.30 | Сок абрикосовый | 150 | 1,5 | 0,15 | 2,85 | 18,75 | 407 |
| Обед 12.00 | 1. Салат из моркови с яблоком | 50 | 0,45 | 4,58 | 3,57 | 57,37 | 8 |
| | 2. Суп крестьянский с крупой | 180 | 1,59 | 4,28 | 9,28 | 82,08 | 74 |
| | 3. Картофельное пюре | 130 | 1,72 | 7 | 19,64 | 153,13 | 317 |
| | 4. Котлета рыбная с маслом | 70 | 11,59 | 5,92 | 16,64 | 168,68 | 226 |
| | 5. Кисель из конц. ягод суш. | 180 | 0,07 | 0 | 23,22 | 93,19 | 394 |
| | 6. Хлеб ржаной | 37,5 | 0,85 | 0,01 | 5,6 | 27,32 | |
| Итого за обед: | | 647,5 | 16,27 | 21,79 | 77,95 | 581,77 | |
| Полдник 15.30 | 1. Печенье "Топленое молоко" | 15 | 1,05 | 2,47 | 15,24 | 66,02 | |
| | 2. молоко | 180 | 4,04 | 5,04 | 8,46 | 113,4 | 405 |
| | 3. Фрукты | 150 | | 0,4 | 10,4 | 45 | 90 |
| Итого за полдник: | | 345 | 5,09 | 7,91 | 34,10 | 224,42 | |
| Итого за четвертый день: | | | 40,50 | 45,00 | 195,75 | 1350,00 | |