

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с. Ачан

С.Г. Киле
С.Г. Киле
26 апреля 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

26 апреля 2024 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 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 | 5,83 | 5,59 | 11,38 | 182,07 | 492 |
| Итого за завтрак: | | 350 | 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. С-г из св. огурцов и помидоров | 30 | 0,29 | 1,38 | 0,92 | 17,31 | 14 |
| | 2. Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,32 | 3,57 | 7,74 | 68,4 | 74 |
| | 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 | 6,37 | 13,82 | 67,51 | 388,98 | |
| Полдник 15.30 | 1. Печенье | 9 | 1 | 1,54 | 5,4 | 32,5 | 206 |
| | 2. Ряженка | 150 | 3,36 | 3,95 | 7,55 | 79,14 | 405 |
| | 3. Фруктовый фарш | 100 | 2,02 | 2,02 | 198,57 | 820,75 | 472 |
| Итого за полдник: | | 259 | 6,38 | 7,51 | 211,52 | 932,39 | |
| Итого за седьмой день: | | | 33,34 | 36,35 | 329,09 | 1794,51 | |



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с.Ачан

С.Г. Киле
26 апреля 2024г.

Меню приготавливаемых блюд
26 апреля 2024г.

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: | | 445 | 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. С-т из свежих огурцов и помидоров | 50 | 0,48 | 2,31 | 1,54 | 28,85 | 14 |
| | 2. Суп крестьянский с крупой | 180 | 1,59 | 4,28 | 9,28 | 82,08 | 74 |
| | 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 | 7,31 | 18,81 | 87,63 | 494,6 | |
| Полдник 15.30 | 1. Бублик | 15 | 1,27 | 1,97 | 9 | 52,5 | 206 |
| | 2. Ряженка | 180 | 2,74 | 3,04 | 7,36 | 85,06 | 406/405 |
| | 3. Фрукты (груша) | 150 | 0,24 | 0,32 | 8,85 | 45 | 90 |
| Итого за полдник: | | 345 | 4,25 | 5,33 | 25,21 | 182,56 | |
| Итого за седьмой день: | | | 40,50 | 45,00 | 195,75 | 1350,00 | |