

Утверждаю:
Директор _____ Дорохина Е.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ № 9

11 Апреля 2024г.

Приложение №8
: СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | Номер рецептуры |
|-----------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,00 | 4,00 | 11,00 | 92,00 | 7/3 |
| | Каша кукурузная молочная | 150 | 5,00 | 6,00 | 25,00 | 173,00 | 8/1 |
| | Батон с маслом сливочным, сыром | 35 | 4,00 | 7,00 | 10,00 | 120,00 | /0 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 365 | 12,64 | 16,50 | 46,43 | 384,73 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Сок | 100 | | | 16,00 | 68,00 | 1/1 |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 0,30 | 0,20 | 16,30 | 68,20 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | -Салат из свежих помидоров с перцем | 30 | | 3,00 | 1,00 | 33,00 | 33/3 |
| | Щи из свежей капусты без картофеля | 150 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 104,00 | 55/1 |
| | Куриное рагу с картофелем | 160 | 4,00 | 7,00 | 31,00 | 200,00 | 2/2 |
| | Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива | 150 | 1,00 | | 10,00 | 46,00 | 14/2 |
| | -Хлеб пшеничный | 20 | 2,00 | | 10,00 | 47,00 | 114/3 |
| | -Хлеб столичный | 20 | 2,00 | 1,00 | 10,00 | 52,00 | 116/3 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 530 | 13,16 | 18,18 | 66,31 | 481,23 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Кефир | 160 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 85,00 | 420/9 |
| | Пирожок печеный с капустой | 60 | 5,00 | 4,00 | 26,00 | 161,00 | 12/1 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 220 | 8,90 | 9,13 | 32,03 | 245,74 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Подлив киселевый | 30 | | | 2,00 | 7,00 | 11/1 |
| | Вареники ленивые | 120 | 23,00 | 7,00 | 22,00 | 245,00 | 8/3 |
| | Чай без сахара | 180 | | | | | 4/1 |
| | -Хлеб столичный | 20 | 2,00 | 1,00 | 10,00 | 52,00 | 116/3 |
| | -Хлеб пшеничный | 20 | 2,00 | | 10,00 | 47,00 | 114/3 |
| | Бананы | 50 | 1,00 | | 10,00 | 42,00 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 420 | 26,74 | 8,03 | 53,06 | 391,45 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1635 | 62,00 | 52,00 | 214,00 | 1571,00 | |







