

Утверждаю:
Директор _____ Дорохина Е.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

17 Июня 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							
	<i>Какао с молоком</i>	180			7,00	31,00	7/3
	<i>Каша кукурузная молочная</i>	150	7,00	8,00	28,00	213,00	8/1
	<i>Батон с маслом сливочным, сыром</i>	35	4,00	7,00	10,00	120,00	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	11,39	15,12	45,41	363,22	
10 ЧАСОВ							
	<i>Сок</i>	100			15,00	63,00	1/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0,28	0,18	15,05	62,96	
ОБЕД							
	<i>Салат из тушеной моркови с чесноком</i>	40	1,00	3,00	3,00	44,00	43/4
	<i>Суп овощной</i>	150	6,00	8,00	10,00	130,00	35/3
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	130	5,00	4,00	23,00	143,00	1/1
	<i>Гуляш мясной</i>	60	10,00	10,00	3,00	144,00	16/3
	<i>Компот из шиповника с лимоном</i>	150			10,00	42,00	30/3
	<i>-Хлеб пшеничный</i>	20	2,00		10,00	47,00	114/3
	<i>-Хлеб столичный</i>	20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	24,37	25,47	68,68	601,27	
ПОЛДНИК							
	<i>Кефир</i>	160	4,00	5,00	6,00	85,00	420/9
	<i>Яблоки</i>	70			7,00	31,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	4,63	5,08	12,86	115,68	
УЖИН							
	<i>Салат из консервированной кукурузы</i>	40	1,00	2,00	6,00	49,00	6/1
	<i>Рыба под овощами</i>	150	12,00	3,00	14,00	131,00	144/1
	<i>Чай полусладкий</i>	180			5,00	20,00	6/3
	<i>-Хлеб пшеничный</i>	20	2,00		10,00	47,00	114/3
	<i>-Хлеб столичный</i>	20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	16,05	5,99	44,94	297,85	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1675	57,00	52,00	187,00	1441,00	