

Утверждаю:
Директор _____ Дорохина Е.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

21 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 | | | | | | | |
| | Какао с молоком | 180 | 4,00 | 4,00 | 12,00 | 95,00 | 7/3 |
| | Каша овсяная "Геркулес" молочная | 150 | 5,00 | 7,00 | 18,00 | 154,00 | 9/1 |
| | Батон с джемом | 30 | 2,00 | 1,00 | 16,00 | 75,00 | /0 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 360 | 10,16 | 11,06 | 45,84 | 323,47 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Сок | 100 | | | 14,00 | 61,00 | 1/1 |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 0,27 | 0,18 | 14,49 | 60,62 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из редиса | 40 | | 3,00 | 1,00 | 34,00 | 20/2 |
| | Свекольник с яйцом | 150 | 7,00 | 9,00 | 10,00 | 151,00 | 34/3 |
| | Азу с чесноком и картофелем | 160 | 8,00 | 9,00 | 13,00 | 166,00 | 14/3 |
| | Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива | 150 | | | 8,00 | 35,00 | 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 | 540 | 18,85 | 22,08 | 52,85 | 485,40 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Ряженка | 160 | 5,00 | 4,00 | 7,00 | 81,00 | 420/9 |
| | -Груши свежие | 70 | | | 7,00 | 32,00 | 11/0 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 230 | 4,92 | 4,21 | 13,93 | 113,29 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Салат "Мазайка" | 110 | 3,00 | 8,00 | | 87,00 | 22/9 |
| | Хачапури | 70 | 10,00 | 10,00 | 30,00 | 249,00 | 11/3 |
| | Чай полусладкий | 180 | | | 5,00 | 20,00 | 6/3 |
| | -Хлеб столичный | 20 | 2,00 | 1,00 | 10,00 | 52,00 | 116/3 |
| | -Хлеб пшеничный | 20 | 2,00 | | 10,00 | 47,00 | 114/3 |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 400 | 15,96 | 18,96 | 55,03 | 454,47 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1630 | 50,00 | 56,00 | 182,00 | 1437,00 | |