

Утверждаю:
Директор _____ Е.Н. Дорохина

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

3 Октября 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 | 13,00 | 99,00 | 7/3 |
| | Каша ячневая молочная | 150 | 5,00 | 6,00 | 21,00 | 157,00 | 13/1 |
| | Батон с маслом сливочным | 25 | 2,00 | 4,00 | 10,00 | 85,00 | /1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 355 | 10,13 | 13,97 | 43,82 | 341,45 | |
| 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 огурцов с луком | 40 | | 3,00 | 1,00 | 32,00 | 16/2 |
| | Суп "Рябчик" | 150 | 2,00 | 4,00 | 8,00 | 75,00 | 18/5 |
| | Картофельно-гороховое пюре | 110 | 6,00 | 3,00 | 18,00 | 123,00 | 21/1 |
| | Котлеты (биточки) куриные, запеченные в томатном соусе | 60 | 19,00 | 5,00 | 4,00 | 135,00 | 13/3 |
| | Компот из изюма | 150 | | | 17,00 | 69,00 | 23/3 |
| | -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 ОБЕД | 550 | 30,76 | 15,25 | 68,40 | 533,57 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Кефир | 160 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 85,00 | 420/9 |
| | Пирог с повидлом или джемом открытый | 60 | 6,00 | 4,00 | 51,00 | 268,00 | - |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 220 | 10,78 | 8,93 | 57,21 | 352,21 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Груша | 60 | | | 6,00 | 27,00 | |
| | Творог, припущенный (запеченный) со сметаной | 130 | 21,00 | 11,00 | 14,00 | 241,00 | 14/1 |
| | 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 | 410 | 24,37 | 12,09 | 45,15 | 386,82 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1635 | 76,00 | 50,00 | 231,00 | 1682,00 | |