

Утверждаю:
Директор _____ Е.Н. Дорохина

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

2 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							
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	4,00	4,00	14,00	103,00	10/3
	<i>Каша кукурузная молочная</i>	150	5,00	6,00	25,00	173,00	8/1
	<i>Батон с маслом сливочным, сыром</i>	35	4,00	7,00	10,00	120,00	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	12,82	16,56	48,85	395,60	
10 ЧАСОВ							
	<i>Сок</i>	100			17,00	72,00	1/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0,32	0,21	17,16	71,79	
ОБЕД							
	<i>-Помидоры свежие</i>	40			2,00	9,00	112/3
	<i>Свекольник с яйцом</i>	150	3,00	6,00	10,00	107,00	34/3
	<i>Азу с чесноком и картофелем</i>	160	10,00	11,00	13,00	191,00	14/3
	<i>Компот из кураги</i>	150	1,00		15,00	62,00	23/3
	<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	540	17,66	17,73	59,27	467,21	
ПОЛДНИК							
	<i>Ряженка</i>	160	5,00	4,00	7,00	81,00	420/9
	<i>Бананы</i>	60	1,00		12,00	50,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	5,54	4,06	18,24	131,66	
УЖИН							
	<i>Яйцо отварное</i>	1	5,00	5,00		63,00	327/1
	<i>Рагу из овощей</i>	150	3,00	5,00	19,00	138,00	14/1
	<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
	<i>Конфеты</i>	20			3,00	16,00	9/0
	ИТОГО ЗА УЖИН	391	11,97	11,11	46,92	335,38	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1616	48,00	50,00	190,00	1402,00	