

Утверждаю:
Директор _____ Е.Н. Дорохина

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБОУ СШ №9

11 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>Чай полусладкий</i>	200			8,00	32,00	6/3
	<i>Каша ячневая молочная</i>	200	6,00	7,00	25,00	189,00	13/1
	<i>Батон с маслом сливочным</i>	31	2,00	5,00	14,00	108,00	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	431	7,85	12,29	46,72	328,93	
10 ЧАСОВ							
	<i>Сок</i>	100			10,00	41,00	1/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0,47	0,09	9,55	40,92	
ОБЕД							
	<i>-Огурцы свежие</i>	60			1,00	7,00	112/3
	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	180	5,00	8,00	12,00	139,00	39/1
	<i>-Жаркое по-домашнему</i>	200	18,00	18,00	35,00	370,00	374/3
	<i>-Напиток ягодный из черной смородины</i>	180			11,00	46,00	390/9
	<i>-Хлеб пшеничный</i>	25	2,00		12,00	59,00	114/3
	<i>-Хлеб столичный</i>	25	2,00	1,00	13,00	69,00	116/3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	28,01	26,59	84,59	689,61	
ПОЛДНИК							
	<i>Снежок</i>	180	4,00	3,00	15,00	107,00	420/9
	<i>Печенье песочное</i>	70	7,00	8,00	44,00	275,00	13/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,36	11,55	58,99	381,41	
УЖИН							
	<i>Капуста тушеная с томатом</i>	150	4,00	4,00	12,00	105,00	10/1
	<i>-Рыба припущенная</i>	80	18,00	1,00		76,00	259/9
	<i>Чай полусладкий</i>	180			6,00	24,00	6/3
	<i>-Хлеб пшеничный</i>	25	3,00		17,00	79,00	114/3
	<i>-Хлеб столичный</i>	25	2,00	1,00	13,00	65,00	116/3
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	26,34	5,98	47,61	349,36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1911	73,00	57,00	247,00	1790,00	