

Утверждаю:
Директор _____ Е.Н. Дорохина

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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							
	Чай полусладкий	180			5,00	20,00	6/3
	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	6,55	10,14	36,33	262,72	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100			16,00	68,00	1/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД							
	-Огурцы свежие	40			1,00	5,00	112/3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,00	6,00	8,00	101,00	39/1
	-Жаркое по-домашнему	160	14,00	17,00	18,00	279,00	374/3
	-Напиток ягодный из черной смородины	150			8,00	35,00	390/9
	-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	21,77	23,49	55,00	518,29	
ПОЛДНИК							
	Снежок	160	4,00	3,00	14,00	102,00	420/9
	Печенье песочное	50	6,00	6,00	37,00	226,00	13/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	9,43	9,38	51,47	327,89	
УЖИН							
	Капуста тушеная с томатом	130	3,00	3,00	8,00	65,00	10/1
	-Рыба припущенная	60	13,00			54,00	259/9
	Чай полусладкий	180			5,00	19,00	6/3
	-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 УЖИН	410	18,22	3,73	32,57	236,70	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	56,00	47,00	192,00	1414,00	