

Утверждаю:
Директор _____ Е.Н. Дорохина

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

10 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 пшённая молочная</i> | 150 | 6,00 | 6,00 | 23,00 | 169,00 | 4/1 |
| | <i>Батон с маслом сливочным</i> | 25 | 2,00 | 4,00 | 10,00 | 85,00 | /1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 355 | 10,66 | 14,30 | 46,53 | 357,32 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | <i>Сок</i> | 100 | | | 16,00 | 68,00 | 1/1 |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 0,30 | 0,20 | 16,30 | 68,20 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | <i>-Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком</i> | 40 | | 2,00 | 1,00 | 29,00 | 15/9 |
| | <i>Суп фасолевый со сметаной</i> | 150 | 2,00 | 4,00 | 11,00 | 93,00 | 52/4 |
| | <i>Сложный гарнир</i> | 110 | 2,00 | 4,00 | 11,00 | 87,00 | 12/0 |
| | <i>Мясной сырок с сыром в сметанно-томатном соусе</i> | 60 | 13,00 | 13,00 | 2,00 | 180,00 | 16/1 |
| | <i>Компот из шиповника</i> | 150 | 1,00 | | 18,00 | 76,00 | 29/3 |
| | <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 | 550 | 22,16 | 24,81 | 63,01 | 563,71 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | <i>Ряженка</i> | 160 | 5,00 | 4,00 | 7,00 | 81,00 | 420/9 |
| | <i>Яблоки</i> | 60 | | | 6,00 | 27,00 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 220 | 4,88 | 4,24 | 12,60 | 108,08 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | <i>Сгущённое молоко</i> | 30 | 2,00 | 2,00 | 17,00 | 88,00 | 1/0 |
| | <i>Запеканка из риса с творогом</i> | 130 | 17,00 | 8,00 | 27,00 | 252,00 | 6/3 |
| | <i>Чай без сахара</i> | 180 | | | | | 4/1 |
| | <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>Печенье в пачках</i> | 20 | 1,00 | 3,00 | 14,00 | 90,00 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 400 | 23,69 | 13,87 | 77,25 | 528,56 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1625 | 62,00 | 57,00 | 216,00 | 1626,00 | |