

Утверждаю:  
Директор \_\_\_\_\_ Е.Н. Дорохина

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБОУ СШ №9

15 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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Какао с молоком	200	2,00	3,00	12,00	81,00	7/3
	Каша гречневая на молоке	200	6,00	7,00	23,00	181,00	4/1
	Батон с сгущенным молоком	35	3,00	1,00	19,00	100,00	/0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>11,21</b>	<b>11,14</b>	<b>54,09</b>	<b>361,44</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100			10,00	42,00	1/1
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0,48</b>	<b>0,10</b>	<b>9,77</b>	<b>41,90</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Огурцы свежие	60			1,00	7,00	112/3
	Борщ	180	2,00	4,00	12,00	90,00	25/3
	Рагу из курицы	200	3,00	3,00	24,00	136,00	1/0
	Компот из сухих фруктов	200			7,00	30,00	20/3
	-Хлеб пшеничный	25	2,00		12,00	59,00	114/3
	-Хлеб столичный	25	2,00	1,00	11,00	59,00	116/3
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>690</b>	<b>9,58</b>	<b>8,11</b>	<b>67,10</b>	<b>379,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	6,00	6,00	8,00	109,00	420/9
	Сочник с творогом	70	9,00	7,00	25,00	205,00	32/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>14,97</b>	<b>13,66</b>	<b>32,93</b>	<b>314,58</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из тушеной моркови с чесноком	60	1,00	10,00	4,00	106,00	43/4
	Омлет натуральный с маслом	135	14,00	18,00	3,00	230,00	110/1
	Чай полусладкий	180			7,00	28,00	6/3
	-Хлеб пшеничный	25	2,00		13,00	61,00	114/3
	-Хлеб столичный	25	2,00	1,00	13,00	65,00	116/3
	Яблоки	50			5,00	22,00	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>475</b>	<b>19,25</b>	<b>28,68</b>	<b>43,97</b>	<b>510,84</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1950</b>	<b>55,00</b>	<b>62,00</b>	<b>208,00</b>	<b>1609,00</b>	