

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

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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	180	4,00	4,00	13,00	99,00	7/3
	Каша гречневая на молоке	150	5,00	6,00	19,00	156,00	4/1
	Батон с сгущенным молоком	25	2,00	1,00	16,00	82,00	/0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>355</b>	<b>11,27</b>	<b>11,20</b>	<b>47,78</b>	<b>336,96</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100			15,00	61,00	1/1
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>14,58</b>	<b>61,02</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Огурцы свежие	40			1,00	5,00	112/3
	Борщ	150	2,00	4,00	10,00	81,00	25/3
	Рагу из курицы	160	2,00	2,00	19,00	100,00	1/0
	Компот из сухих фруктов	150			6,00	25,00	20/3
	-Хлеб пшеничный	20	2,00		10,00	47,00	114/3
	-Хлеб столичный	20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>7,82</b>	<b>6,22</b>	<b>55,75</b>	<b>310,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	160	4,00	5,00	6,00	85,00	420/9
	Сочник с творогом	60	9,00	9,00	23,00	207,00	32/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>12,90</b>	<b>14,03</b>	<b>28,51</b>	<b>291,96</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из тушеной моркови с чесноком	40	1,00	3,00	3,00	44,00	43/4
	Омлет натуральный с маслом	135	17,00	20,00	3,00	256,00	110/1
	Чай полусладкий	150			5,00	20,00	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
	Яблоки	50			5,00	22,00	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>415</b>	<b>20,46</b>	<b>23,82</b>	<b>36,12</b>	<b>440,42</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1630</b>	<b>53,00</b>	<b>55,00</b>	<b>183,00</b>	<b>1440,00</b>	