

Утверждаю:
Директор _____ Е.Н. Дорохина

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

14 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>Макароны с сыром</i>	150	4,00	6,00		72,00	8/1
	<i>Батон с маслом сливочным</i>	25	2,00	4,00	10,00	85,00	/1
	<i>Чай полусладкий</i>	180			5,00	20,00	6/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	5,51	10,38	15,40	176,93	
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 тушеного перца</i>	40		3,00	2,00	38,00	36/4
	<i>Суп рисовый с чесноком</i>	150	2,00	3,00	12,00	82,00	60/2
	<i>-Картофельное пюре</i>	110	2,00	4,00	16,00	107,00	339/9
	<i>Гуляш мясной</i>	60	10,00	10,00	3,00	144,00	16/3
	<i>Компот из яблок с лимоном</i>	150			10,00	40,00	17/3
	<i>-Хлеб столичный</i>	20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
	<i>-Хлеб пшеничный</i>	20	2,00		10,00	47,00	114/3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	17,33	20,98	63,18	510,64	
ПОЛДНИК							
	<i>Снежок</i>	160	4,00	3,00	14,00	102,00	420/9
	<i>Груша</i>	70			7,00	32,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	3,88	3,54	21,61	133,84	
УЖИН							
	<i>Рагу из овощей</i>	130	3,00	5,00	17,00	121,00	14/1
	<i>Котлеты (биточки) рыбные в томатном соусе</i>	60	16,00	2,00	4,00	99,00	134/1
	<i>Чай полусладкий</i>	180			5,00	20,00	6/3
	<i>-Хлеб столичный</i>	20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
	<i>-Хлеб пшеничный</i>	20	2,00		10,00	47,00	114/3
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	22,36	7,64	45,14	338,62	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1645	49,00	43,00	162,00	1228,00	