

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

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБОУ СШ №9

12 Декабря 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>  |  |             |                      |              |               |                          |                 |
|                 | Чай с молоком                                  | 200         | 3,00                 | 3,00         | 12,00         | 87,00                    | 4/3             |
|                 | Каша "Дружба"                                  | 200         | 5,00                 | 7,00         | 26,00         | 189,00                   | 2/1             |
|                 | Батон с маслом сливочным                       | 31          | 2,00                 | 5,00         | 13,00         | 105,00                   | /1              |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                        | <b>431</b>  | <b>10,19</b>         | <b>15,31</b> | <b>50,62</b>  | <b>380,90</b>            |                 |
| <b>10 ЧАСОВ</b> |  |             |                      |              |               |                          |                 |
|                 | Сок  | 100         | 1,00                 |              | 10,00         | 43,00                    | 1/1             |
|                 | <b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>                       | <b>100</b>  | <b>0,50</b>          | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>             |                 |
| <b>ОБЕД</b>     |  |             |                      |              |               |                          |                 |
|                 | -Огурцы соленые                                | 60          |                      |              | 1,00          | 7,00                     | 78*/8           |
|                 | Щи из свежей капусты без картофеля             | 180         | 6,00                 | 9,00         | 4,00          | 118,00                   | 55/1            |
|                 | Азу с чесноком и картофелем                    | 200         | 12,00                | 14,00        | 16,00         | 242,00                   | 14/3            |
|                 | Компот из сухих фруктов                        | 200         |                      |              | 9,00          | 38,00                    | 20/3            |
|                 | -Хлеб столичный                                | 25          | 2,00                 | 1,00         | 13,00         | 65,00                    | 116/3           |
|                 | -Хлеб пшеничный                                | 25          | 2,00                 |              | 12,00         | 59,00                    | 114/3           |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                           | <b>690</b>  | <b>22,59</b>         | <b>24,41</b> | <b>54,49</b>  | <b>527,92</b>            |                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |  |             |                      |              |               |                          |                 |
|                 | Кисель из плодового или ягодного концентрата   | 200         |                      |              | 2,00          | 8,00                     | 25/3            |
|                 | Пряники  | 50          | 3,00                 | 2,00         | 38,00         | 183,00                   |                 |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                        | <b>250</b>  | <b>3,06</b>          | <b>2,43</b>  | <b>39,19</b>  | <b>190,83</b>            |                 |
| <b>УЖИН</b>     |  |             |                      |              |               |                          |                 |
|                 | Салат из яблок, апельсинов и бананов с сахаром | 60          | 1,00                 |              | 10,00         | 45,00                    | 34/7            |
|                 | Плов сладкий                                   | 200         | 6,00                 | 9,00         | 66,00         | 370,00                   | 12/2            |
|                 | Чай полусладкий                                | 180         |                      |              | 5,00          | 20,00                    | 6/3             |
|                 | -Хлеб столичный                                | 25          | 2,00                 | 1,00         | 13,00         | 65,00                    | 116/3           |
|                 | -Хлеб пшеничный                                | 25          | 2,00                 |              | 12,00         | 59,00                    | 114/3           |
|                 | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>                           | <b>490</b>  | <b>10,05</b>         | <b>10,39</b> | <b>106,23</b> | <b>558,43</b>            |                 |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                           | <b>1961</b> | <b>46,00</b>         | <b>53,00</b> | <b>261,00</b> | <b>1701,00</b>           |                 |