

Утверждаю:
Директор _____ Е.Н. Дорохина

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

11 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		
ЗАВТРАК							
	<i>Какао с молоком</i>	180	4,00	4,00	13,00	99,00	7/3
	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	5,00	6,00	20,00	152,00	15/1
	<i>Батон с маслом сливочным, сыром</i>	35	4,00	7,00	10,00	120,00	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	12,61	16,60	42,63	370,18	
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 белокочанной капусты с морковью</i>	40	1,00	2,00	4,00	37,00	21/9
	<i>Свекольник с отварной свеклой</i>	150	2,00	4,00	12,00	94,00	34/8
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	130	6,00	4,00	29,00	174,00	1/1
	<i>Гуляш мясной</i>	60	10,00	10,00	3,00	144,00	16/3
	<i>Компот из чернослива</i>	150			13,00	52,00	15/2
	<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	570	22,03	21,54	79,69	600,51	
ПОЛДНИК							
	<i>Снежок</i>	150	3,00	3,00	14,00	96,00	420/9
	<i>Бананы</i>	95	1,00		18,00	80,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	245	4,81	3,23	31,74	175,15	
УЖИН							
	<i>Огурец порционный</i>	40			1,00	5,00	46*/1
	<i>Рыба под овощами</i>	160	12,00	3,00	13,00	130,00	144/1
	<i>Чай полусладкий</i>	150			4,00	17,00	6/3
	<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
	<i>Мармелад</i>	15					
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	15,26	4,00	38,24	250,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1685	55,00	46,00	209,00	1464,00	