

Утверждаю:
Директор _____ Е.Н. Дорохина

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

9 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>Кофейный напиток с молоком</i>	180	3,00	10,00	10,00	142,00	10/3
	<i>Икра кабачковая</i>	30		2,00	2,00	28,00	3/12
	<i>Макаронные изделия с маслом</i>	130		2,00		20,00	6/1
	<i>Батон с маслом сливочным</i>	25	2,00	4,00	10,00	85,00	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	4,87	18,31	22,74	275,12	
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>Свекла ломтиком</i>	40	1,00		4,00	17,00	5/1
	<i>Суп рыбный</i>	150	5,00	2,00	11,00	81,00	41/1
	<i>Слоёные голубцы с мясом</i>	160	11,00	12,00	12,00	196,00	31/2
	<i>Компот из яблок с лимоном</i>	150			10,00	40,00	17/3
	<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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	20,10	14,36	55,80	432,78	
ПОЛДНИК							
	<i>Кефир</i>	160	4,00	5,00	6,00	85,00	420/9
	<i>Груша</i>	70			7,00	32,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	4,63	5,01	13,21	116,45	
УЖИН							
	<i>Салат из тушеной моркови с чесноком</i>	40	1,00	3,00	3,00	44,00	43/4
	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	135	16,00	24,00	3,00	293,00	110/1
	<i>Чай полусладкий</i>	180			5,00	20,00	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	410	19,77	27,96	31,23	455,39	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1645	50,00	66,00	139,00	1348,00	