

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

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

19 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>							
	Какао с молоком	180	4,00	4,00	11,00	91,00	7/3
	Каша пшённая молочная	150	6,00	6,00	23,00	169,00	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>11,30</b>	<b>11,27</b>	<b>48,80</b>	<b>341,79</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100			16,00	68,00	1/1
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,20</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	помидоры соленные	30			1,00	8,00	15/7
	Суп рисовый с чесноком	150	2,00	3,00	12,00	82,00	60/2
	Сложный гарнир	110	2,00	4,00	11,00	87,00	12/0
	Печень в сметанном соусе	60	10,00	4,00	4,00	94,00	39/2
	Компот из свежих яблок и груш	150			11,00	44,00	24/3
	-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>17,33</b>	<b>11,92</b>	<b>59,36</b>	<b>413,85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	150	4,00	5,00	7,00	89,00	255/1
	Печенье в пачках	20	1,00	3,00	14,00	90,00	
	Мандарины	75	1,00		6,00	26,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>245</b>	<b>6,23</b>	<b>8,31</b>	<b>26,38</b>	<b>205,21</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом	40	1,00	2,00	2,00	32,00	2/1
	Рыба, запеченная в сметане с картофелем	160	16,00	5,00	25,00	208,00	114/2
	Чай полусладкий	180			6,00	24,00	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
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>19,93</b>	<b>7,86</b>	<b>53,05</b>	<b>362,44</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1660</b>	<b>55,00</b>	<b>40,00</b>	<b>204,00</b>	<b>1391,00</b>	