

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

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

24 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			7,00	31,00	7/3
	Каша гречневая на молоке	150	2,00	3,00	14,00	91,00	4/1
	Батон с маслом сливочным, сыром	35	4,00	7,00	10,00	120,00	/0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>365</b>	<b>6,70</b>	<b>9,79</b>	<b>31,75</b>	<b>241,85</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>							
	Салат из томатов в с/с	40		3,00	2,00	35,00	31/1
	Суп овощной	150	2,00	4,00	10,00	86,00	35/3
	Картофельно-гороховое пюре	130	7,00	3,00	21,00	134,00	21/1
	-Рыба припущенная	60	13,00			54,00	259/9
	-Напиток ягодный из черной смородины	150			8,00	35,00	390/9
	-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>570</b>	<b>24,92</b>	<b>11,40</b>	<b>60,47</b>	<b>443,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ряженка	160	5,00	4,00	7,00	81,00	420/9
	-Булочка "Нежная"	60	4,00	8,00	35,00	229,00	579/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>8,90</b>	<b>12,01</b>	<b>41,75</b>	<b>310,60</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Плов сладкий	150	5,00	7,00	52,00	294,00	12/2
	Чай без сахара	180					4/1
	-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>370</b>	<b>7,59</b>	<b>8,19</b>	<b>72,08</b>	<b>392,36</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1625</b>	<b>48,00</b>	<b>42,00</b>	<b>222,00</b>	<b>1457,00</b>	