

Утверждаю:
Директор _____ Е.Н. Дорохина

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

23 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			8,00	35,00	10/3
	<i>Каша кукурузная молочная</i>	150	2,00	2,00	20,00	108,00	8/1
	<i>Батон с джемом</i>	30	2,00	1,00	16,00	75,00	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	3,64	3,09	43,79	217,51	
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 свеклы с чесноком</i>	40	1,00	4,00	3,00	51,00	23/1
	<i>Рыба в бульоне с гренками</i>	150	16,00	1,00	8,00	100,00	41/3
	<i>Макаронные изделия с маслом</i>	130		2,00		20,00	6/1
	<i>Язык говяжий в томатном соусе</i>	60		2,00	3,00	34,00	2/1
	<i>Компот из клюквы (брусники)</i>	150			10,00	40,00	22/3
	<i>-Хлеб столичный</i>	20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	18,30	9,97	33,63	297,13	
ПОЛДНИК							
	<i>Кефир</i>	160	4,00	5,00	6,00	85,00	420/9
	<i>Апельсины</i>	60	1,00		5,00	23,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	4,89	4,92	10,86	107,28	
УЖИН							
	<i>-Винегрет овощной</i>	120	2,00	12,00	11,00	163,00	82/3
	<i>Расстегай с рыбой</i>	60	8,00	3,00	19,00	130,00	312/1
	<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
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	12,93	15,86	54,17	410,80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	40,00	34,00	159,00	1101,00	