

Утверждаю:

Директор _____ Дорохина Е.Н

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

7 Марта 2025г.

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			7,00	31,00	7/3
	<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	17,00	79,00	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	3,63	3,17	43,52	217,13	
10 ЧАСОВ							
	<i>Сок</i>	100			16,00	66,00	1/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0,29	0,19	15,67	65,57	
ОБЕД							
	<i>Свекла ломтиком</i>	30			3,00	13,00	5/1
	<i>Суп с мучными клецками</i>	150	3,00	3,00	15,00	95,00	37/1
	<i>Картофельно-гороховое пюре</i>	110	6,00	1,00	17,00	102,00	21/1
	<i>-Котлета из говядины, запеченная в сметанном соусе</i>	60	7,00	6,00	5,00	105,00	298/9
	<i>Компот из шиповника</i>	150			13,00	54,00	29/3
	<i>-Хлеб столичный</i>	20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
	<i>-Хлеб пшеничный</i>	20	2,00		10,00	47,00	114/3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	19,12	11,21	72,52	467,38	
ПОЛДНИК							
	<i>Йогурт</i>	160	6,00	6,00	2,00	87,00	45*/0
	<i>Бананы</i>	60	1,00		12,00	50,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	6,50	6,46	13,28	137,26	
УЖИН							
	<i>Яйцо отварное</i>	1	5,00	5,00		63,00	327/1
	<i>Капуста тушеная с томатом</i>	110	2,00	1,00	7,00	44,00	10/1
	<i>-Рыба припущенная</i>	50	11,00			45,00	259/9
	<i>Чай полусладкий</i>	180			5,00	20,00	6/3
	<i>-Хлеб столичный</i>	20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
	<i>-Хлеб пшеничный</i>	20	2,00		10,00	47,00	114/3
	ИТОГО ЗА УЖИН	381	20,82	6,65	31,83	270,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1601	50,00	28,00	177,00	1158,00	