

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_ Дорохина Е.Н

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

14 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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	<i>Какао с молоком</i>	180			6,00	27,00	7/3
	<i>Каша овсяная "Геркулес" молочная</i>	150	2,00	2,00	13,00	75,00	9/1
	<i>Батон с джемом</i>	30	2,00	1,00	17,00	79,00	/0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>3,64</b>	<b>2,39</b>	<b>36,14</b>	<b>180,59</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	<i>Сок</i>	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>							
	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	40	1,00	4,00	3,00	51,00	23/1
	<i>Бабушкин суп</i>	150	7,00	7,00	16,00	152,00	39/1
	<i>Каша перловая рассыпчатая</i>	110	4,00	2,00	25,00	136,00	3/1
	<i>Бефстроганов из печени</i>	60	10,00	4,00	5,00	99,00	21/3
	<i>Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива</i>	150			7,00	31,00	14/2
	<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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>24,06</b>	<b>18,45</b>	<b>76,52</b>	<b>568,29</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	<i>Йогурт</i>	160	6,00	6,00	2,00	87,00	45*/0
	<i>Яблоки</i>	60			6,00	26,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>5,84</b>	<b>6,64</b>	<b>7,64</b>	<b>112,72</b>	
<b>УЖИН</b>							
	<i>Салат "Зимний"</i>	120	2,00	9,00	13,00	143,00	21/2
	<i>Расстегай с рыбой</i>	60	14,00	4,00	37,00	232,00	312/1
	<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
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>18,84</b>	<b>13,55</b>	<b>74,18</b>	<b>493,92</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1630</b>	<b>53,00</b>	<b>41,00</b>	<b>211,00</b>	<b>1424,00</b>	