

Утверждаю:

Директор _____ Дорохина Е.Н

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

21 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	4,00	4,00	12,00	95,00	7/3
	<i>Каша овсяная "Геркулес" молочная</i>	150	5,00	7,00	18,00	154,00	9/1
	<i>Батон с джемом</i>	30	2,00	1,00	17,00	79,00	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10,18	11,04	46,75	327,01	
10 ЧАСОВ							
	<i>Сок</i>	100			15,00	65,00	1/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0,29	0,19	15,49	64,79	
ОБЕД							
	<i>Икра кабачковая</i>	30		2,00	2,00	28,00	3/12
	<i>Суп гороховый с гренками</i>	150	6,00	2,00	21,00	122,00	19/1
	<i>Запеканка картофельная с отварным мясом</i>	160	12,00	11,00	20,00	226,00	12/3
	<i>Компот лимонный</i>	150			8,00	34,00	16/3
	<i>-Хлеб столичный</i>	20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	20,28	14,77	61,76	461,12	
ПОЛДНИК							
	<i>Кефир</i>	160		5,00	6,00	67,00	420/9
	<i>Апельсины</i>	60	1,00		5,00	23,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	0,54	4,92	10,86	89,88	
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>-Суфле из рыбы</i>	50	9,00	3,00	2,00	70,00	284/9
	<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	19,18	9,51	33,27	295,26	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1571	50,00	40,00	168,00	1238,00	