

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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	<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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>10,18</b>	<b>11,04</b>	<b>46,75</b>	<b>327,01</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	<i>Сок</i>	100			15,00	65,00	1/1
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>15,49</b>	<b>64,79</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	<i>Икра кабачковая</i>	30		2,00	2,00	28,00	3/12
	<i>Суп гороховый с гречками</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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>20,28</b>	<b>14,77</b>	<b>61,76</b>	<b>461,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	<i>Кефир</i>	160		5,00	6,00	67,00	420/9
	<i>Апельсины</i>	60	1,00		5,00	23,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>0,54</b>	<b>4,92</b>	<b>10,86</b>	<b>89,88</b>	
<b>УЖИН</b>							
	<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
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>381</b>	<b>19,18</b>	<b>9,51</b>	<b>33,27</b>	<b>295,26</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1571</b>	<b>50,00</b>	<b>40,00</b>	<b>168,00</b>	<b>1238,00</b>	