

Утверждаю:  
И.о Директора \_\_\_\_\_ Ганичева А.В

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

28 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>Кофейный напиток с молоком</i>	180			8,00	35,00	10/3
	<i>Каша овсяная "Геркулес" молочная</i>	150	2,00	2,00	13,00	81,00	9/1
	<i>Батон с маслом сливочным</i>	25	2,00	4,00	10,00	85,00	/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>355</b>	<b>3,67</b>	<b>6,50</b>	<b>31,90</b>	<b>200,68</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	<i>Сок</i>	100			16,00	65,00	1/1
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>15,62</b>	<b>65,36</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	<i>-Винегрет овощной</i>	30	1,00	3,00	3,00	41,00	82/3
	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)</i>	150	5,00	5,00	9,00	102,00	39/1
	<i>Слоёные голубцы с мясом</i>	160	22,00	19,00	12,00	305,00	31/2
	<i>-Напиток ягодный из черной смородины</i>	150			7,00	31,00	390/9
	<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>530</b>	<b>31,00</b>	<b>28,09</b>	<b>50,51</b>	<b>578,81</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	<i>Ряженка</i>	160	5,00	4,00	7,00	81,00	420/9
	<i>Яблоки</i>	60			6,00	26,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>4,88</b>	<b>4,24</b>	<b>12,60</b>	<b>107,12</b>	
<b>УЖИН</b>							
	<i>Яйцо отварное</i>	1	5,00	5,00		63,00	327/1
	<i>Рагу из овощей</i>	160	4,00	3,00	20,00	118,00	14/1
	<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>381</b>	<b>11,77</b>	<b>7,93</b>	<b>45,34</b>	<b>299,68</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1586</b>	<b>52,00</b>	<b>47,00</b>	<b>156,00</b>	<b>1252,00</b>	