

Утверждаю:

Директор _____ Дорохина Е.Н

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБОУ СШ №9

14 Апреля 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							
Какао с молоком		200			7,00	31,00	7/3
Каша пшённная молочная		200	3,00	4,00	22,00	132,00	4/1
Батон с джемом		40	2,00	1,00	23,00	105,00	/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	5,14	4,64	51,38	267,72	
10 ЧАСОВ							
Сок		100	1,00		10,00	43,00	1/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД							
Салат из зеленого горошка		50	2,00	4,00	4,00	59,00	6/4
Свекольник с отварной свеклой		180	2,00	4,00	11,00	88,00	34/8
Сложный гарнир		130	2,00		13,00	62,00	12/0
Котлеты, биточки (говяжьи)		70	12,00	11,00	3,00	161,00	4/3
Компот из чернослива		200			16,00	65,00	15/2
-Хлеб столичный		25	2,00	1,00	13,00	65,00	116/3
-Хлеб пшеничный		25	2,00		12,00	59,00	114/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	22,13	20,78	70,89	558,88	
ПОЛДНИК							
Йогурт		180	6,00	7,00	2,00	98,00	45*/0
Бананы		70	1,00		13,00	59,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,35	7,27	15,42	156,51	
УЖИН							
Яйцо отварное		1	5,00	5,00		63,00	327/1
Рыба, тушеная с картофелем		200	15,00	5,00	24,00	203,00	141/1
Чай полусладкий		180			7,00	28,00	6/3
-Хлеб пшеничный		25	2,00		12,00	59,00	114/3
-Хлеб столичный		25	2,00	1,00	13,00	65,00	116/3
ИТОГО ЗА УЖИН		431	24,14	10,67	56,03	416,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1901	59,00	43,00	204,00	1443,00	