

Утверждаю:
Директор _____ Дорохина Е.Н

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

23 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							
Кофейный напиток с молоком		180	4,00	4,00	13,00	99,00	10/3
Каша пшённая молочная		150	6,00	6,00	23,00	169,00	4/1
Батон с сыром		30	4,00	3,00	10,00	87,00	/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	13,25	13,33	45,46	354,74	
10 ЧАСОВ							
Сок		100			15,00	63,00	1/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,28	0,19	15,14	63,33	
ОБЕД							
Салат из тушеной моркови с чесноком		40	1,00	3,00	3,00	44,00	43/4
Суп картофельный с соленым огурцом		150	2,00	4,00	10,00	87,00	32/1
Макаронные изделия с маслом		130		1,00		12,00	6/1
Язык говяжий в томатном соусе		60		2,00	3,00	34,00	2/1
Компот из шиповника с лимоном		150			10,00	42,00	30/3
-Хлеб пшеничный		20	2,00		10,00	47,00	114/3
-Хлеб столичный		20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	6,16	12,08	46,12	317,58	
ПОЛДНИК							
Кефир		160	4,00	5,00	6,00	85,00	420/9
Бананы		60	1,00		12,00	50,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,25	4,86	17,52	134,82	
УЖИН							
Салат из свежих огурцов с луком		30		2,00	1,00	25,00	16/2
Рыба, тушеная с картофелем		150	13,00	3,00	18,00	147,00	141/1
Компот из изюма		180			15,00	61,00	23/3
-Хлеб столичный		20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
-Хлеб пшеничный		20	2,00		10,00	47,00	114/3
ИТОГО ЗА УЖИН		400	16,48	5,78	53,48	331,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1650	41,00	36,00	178,00	1202,00	