

Утверждаю:
Директор _____ Дорохина Е.Н

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

21 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 молочная с тыквой		150	5,00	6,00	24,00	164,00	16/1
Батон с сыром		30	4,00	3,00	10,00	87,00	/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	12,34	12,57	46,86	349,87	
10 ЧАСОВ							
Яблоки		100			10,00	44,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,40	0,40	9,80	44,40	
ОБЕД							
Салат из томатов в с/с		40		3,00	2,00	35,00	31/1
Суп овощной		150	2,00	4,00	10,00	79,00	35/3
Мясо тушеное с гречневой крупой		160	16,00	13,00	29,00	296,00	22/1
Компот из сухих фруктов		150			6,00	25,00	20/3
-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		540	21,10	20,63	66,18	534,55	
ПОЛДНИК							
Йогурт		160	6,00	6,00	2,00	87,00	45*/0
Бананы		60	1,00		12,00	50,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	6,50	6,46	13,28	137,26	
УЖИН							
Икра кабачковая		40	1,00	3,00	3,00	37,00	3/12
Омлет натуральный с маслом		145	16,00	21,00	1,00	256,00	110/1
Компот из шиповника		180			13,00	55,00	29/3
-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		405	19,97	24,47	36,51	445,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1625	60,00	65,00	173,00	1512,00	