

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_ Дорохина Е.Н

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Детсад МБОУ СШ №9

23 Мая 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>	200	4,00	4,00	14,00	106,00	10/3
	<i>Каша овсяная "Геркулес" молочная</i>	200	6,00	8,00	23,00	185,00	9/1
	<i>Батон с сыром</i>	40	6,00	5,00	13,00	117,00	/0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>440</b>	<b>15,43</b>	<b>16,44</b>	<b>49,70</b>	<b>408,34</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	<i>Сок</i>	100	1,00		10,00	43,00	1/1
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	<i>Салат из тушеного перца</i>	50	1,00	3,00	3,00	45,00	36/4
	<i>Суп рыбный</i>	180	5,00	2,00	11,00	81,00	41/1
	<i>Рис припущенный с маслом</i>	150	4,00	5,00	41,00	223,00	2/1
	<i>Гуляш мясной</i>	80	12,00	14,00	4,00	187,00	16/3
	<i>Компот из кураги</i>	180	1,00		12,00	49,00	23/3
	<i>-Хлеб пшеничный</i>	25	2,00		12,00	59,00	114/3
	<i>-Хлеб столичный</i>	25	2,00	1,00	13,00	65,00	116/3
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>690</b>	<b>26,00</b>	<b>25,04</b>	<b>94,64</b>	<b>707,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	<i>Йогурт</i>	180	6,00	7,00	2,00	98,00	45*/0
	<i>Яблоки</i>	70			7,00	31,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>6,58</b>	<b>7,48</b>	<b>8,84</b>	<b>129,00</b>	
<b>УЖИН</b>							
	<i>Огурец порционный</i>	50			1,00	6,00	46*/1
	<i>Рагу овощное со сметаной</i>	200	4,00	6,00	20,00	154,00	18/2
	<i>Чай полусладкий</i>	200			6,00	24,00	6/3
	<i>-Хлеб столичный</i>	25	2,00	1,00	13,00	65,00	116/3
	<i>-Хлеб пшеничный</i>	25	2,00		12,00	59,00	114/3
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>500</b>	<b>8,16</b>	<b>7,35</b>	<b>52,14</b>	<b>307,20</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1980</b>	<b>57,00</b>	<b>56,00</b>	<b>215,00</b>	<b>1595,00</b>	