

Утверждаю:
Директор _____ Дорохина Е.Н

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

19 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		
ЗАВТРАК							
Кофейный напиток с молоком		180			8,00	35,00	10/3
Каша ячневая молочная		150	2,00	2,00	16,00	92,00	13/1
Батон с джемом		30	2,00	1,00	17,00	79,00	/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	3,63	3,04	40,85	205,28	
10 ЧАСОВ							
Сок		100			16,00	68,00	1/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД							
Икра кабачковая		30		2,00	2,00	28,00	3/12
Суп картофельный с мясными фрикадельками		150	5,00	6,00	9,00	109,00	39/1
(мясо филе)							
Мясо тушеное с гречневой крупой		160	16,00	13,00	29,00	292,00	22/1
Компот из апельсинов, сухофруктов или		150			7,00	31,00	14/2
чернослива							
-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		530	24,20	21,58	66,94	558,59	
ПОЛДНИК							
Ряженка		160	5,00	4,00	7,00	81,00	420/9
Бананы		60	1,00		12,00	50,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,54	4,06	18,24	131,66	
УЖИН							
Салат из свежих огурцов с луком		30		3,00	1,00	32,00	16/2
Рыба, запеченная в сметане с картофелем		160	14,00	5,00	25,00	198,00	114/2
Чай полусладкий		180			5,00	20,00	6/3
-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		410	16,91	8,76	50,62	348,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1620	51,00	38,00	193,00	1313,00	