

Утверждаю:
Директор _____ Дорохина Е.Н

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

29 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	4,00	4,00	13,00	99,00	10/3
Каша пшеничная молочная		150	5,00	4,00	21,00	140,00	8/1
Батон с джемом		30	2,00	1,00	17,00	79,00	/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,41	8,06	50,84	317,54	
10 ЧАСОВ							
Сок		100			16,00	68,00	1/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов с луком		30		2,00	1,00	25,00	16/2
Свекольник с отварной свеклой		150	2,00	4,00	12,00	87,00	34/8
Плов с мясом		160	15,00	13,00	33,00	309,00	7/3
Компот из сухих фруктов		150			6,00	25,00	20/3
-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 ОБЕД		530	20,37	19,65	71,64	544,68	
ПОЛДНИК							
Ряженка		160	5,00	4,00	7,00	81,00	420/9
Пирожок печеный с картофелем		60	7,00	3,00	46,00	233,00	16/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	11,41	6,54	52,38	313,97	
УЖИН							
Яблоки		60			6,00	27,00	
Творог, припущенный (запеченный) со сметаной		120	19,00	10,00	14,00	218,00	14/1
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		400	22,68	10,53	44,32	362,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1610	65,00	45,00	235,00	1607,00	