Утверждаю:
Руководитель МБОУ ООШ № 12
_____ Худошина И.А.

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
01.12.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая	150	3	7,85	28,7	203,44	270
	Кофейный напиток	150	2,09	0,03	14,85	67,92	514
	Батон с маслом	25/5	1,93	4,35	12,79	99,1	3
итого за завтрак		330	7,02	12,23	56,34	370,46	
II завтрак	Апельсин	100	0,7	0,30	8,1	43	126
итого за II завтрак		100	0,7	0,30	8,1	43	126
обед	Рассольник ленинградский	150	1,25	3,22	7,66	73,41	148
	Голубцы, соус томатный	150	10,98	13,24	7,07	192,84	383
	Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за обед		490	16,68	17,27	50,77	437,22	
полдник	Крендель сахарный	75	5,39	9,93	45,95	294,55	569
	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9	22
итого за полдник		225	6,41	9,93	50,77	316,32	
ужин	Картофель отварной, огурец консервированный	120/40	2,76	7,17	16,42	129,54	188
	Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	505
	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		350	15,98	10,27	44,68	267,74	
Итого за день:			46,79	50	210,66	1434,74	

Утверждаю:
Руководитель МБОУ ООШ № 12
_____ Худошина И.А.

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
01.12.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая	200	4,01	10,47	38,27	271,26	270
	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	514
	Батон с маслом	25/5	1,93	4,35	12,79	99,1	3
итого за завтрак		430	8,73	14,86	70,86	460,92	
II завтрак	Апельсин	100	0,7	0,30	8,1	43	126
итого за II завтрак		100	0,7	0,30	8,1	43	126
обед	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,3	10,22	97,87	148
	Голубцы, соус томатный	200	14,64	17,65	9,43	257,13	383
	Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб	30/30	6,33	1,2	26,64	147,6	-
итого за обед		660	50,81	43,72	70,66	599,36	-
полдник	Крендель сахарный	75	5,39	9,93	45,95	294,55	569
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	22
итого за полдник		275	11,59	6,13	71,29	475,73	
ужин	Картофель отварной, огурец консервированный	180	3,31	8,6	19,71	155,45	188
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/29	5,79	1,12	23,8	133	-
итого за ужин		434	21,1	12,82	57,51	341,51	
Итого за день:			80,1	83,99	283,96	1920,52	