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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
02.03.2023

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | **150** | 5,57 | 5,44 | 27,29 | 182,79 | **279** |
| | Бутерброд с маслом | **37** | 3,61 | 6,41 | 12,82 | 124,51 | **104** |
| | Кофейный напиток с молоком | **150** | 1,05 | 0,01 | 13,01 | 56,38 | **515** |
| итого за завтрак | | **337** | 10,23 | 11,86 | 53,12 | 363,68 | |
| II завтрак | Апельсин | **100** | 0,7 | 0,3 | 8,1 | 43 | **126** |
| итого за II завтрак | | **100** | 0,7 | 0,3 | 8,1 | 43 | **126** |
| обед | Суп картофельный клёцками | **150** | 0,73 | 1,63 | 4 | 39,22 | **160** |
| | Картофельное пюре | **70** | 1,44 | 2,97 | 6,57 | 67,8 | **441** |
| | Капуста тушёная | **70** | 1,48 | 2,4 | 23,13 | 54,92 | **435** |
| | Курица отварная | **60** | 9,1 | 7,29 | 0 | 112,8 | **414** |
| | Компот из смеси сухофруктов | **150** | 0,37 | 0 | 18,27 | 74,56 | **522** |
| | Хлеб | 40 | 2,84 | 0,4 | 16,52 | 81,8 | 122/123 |
| итого за обед | | **540** | 15,96 | 13,06 | 68,49 | 431,1 | |
| полдник | Вафли | **40** | 1,12 | 14,69 | 30,92 | 141,6 | **602** |
| | Кисель | **150** | 1,02 | 0 | 21,77 | 91,14 | **517** |
| итого за полдник | | **190** | 2,14 | 14,69 | 52,69 | 232,74 | |
| ужин | Картофель отварной | **150** | 2,76 | 7,17 | 16,43 | 129,54 | **438** |
| | Огурец солёный | **40** | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,2 | **121** |
| | Чай с сахаром | **200** | 0 | 0 | 11,28 | 45,09 | **505** |
| | Хлеб | 40 | 2,84 | 0,4 | 16,52 | 81,8 | 122/123 |
| итого за ужин | | **430** | 5,92 | 7,61 | 44,91 | 261,63 | |
| Итого за день: | | | 34,95 | 47,52 | 227,31 | 1332,15 | |

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
02.03.2023

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | **200** | 7,42 | 7,26 | 36,39 | 243,73 | **279** |
| | Бутерброд с маслом | **40** | 4,33 | 7,3 | 12,82 | 135,4 | **104** |
| | Кофейный напиток с молоком | **200** | 1,4 | 0,02 | 17,35 | 75,18 | **515** |
| итого за завтрак | | **440** | 13,15 | 14,58 | 66,56 | 454,31 | |
| II завтрак | Апельсин | **111** | 0,78 | 0,33 | 8,99 | 47,73 | **126** |
| итого за II завтрак | | **111** | 0,78 | 0,33 | 8,99 | 47,73 | **126** |
| обед | Суп картофельный клёцками | **200** | 0,97 | 2,18 | 5,34 | 52,29 | **160** |
| | Картофельное пюре | **90** | 1,85 | 3,82 | 8,45 | 87,17 | **441** |
| | Капуста тушёная | **90** | 1,89 | 3,09 | 29,74 | 70,61 | **435** |
| | Курица отварная | **70** | 11,33 | 8,5 | 0 | 131,6 | **414** |
| | Компот из смеси сухофруктов | **200** | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | **522** |
| | Хлеб | 60 | 4,26 | 0,6 | 24,78 | 122,7 | 122/123 |
| итого за обед | | **710** | 20,86 | 18,19 | 95,71 | 576,21 | |
| полдник | Вафли | **40** | 1,12 | 18,19 | 95,71 | 141,6 | **602** |
| | Кисель | **200** | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | **517** |
| итого за полдник | | **240** | 2,48 | 18,19 | 124,73 | 263,12 | |
| ужин | Картофель отварной | **180** | 3,31 | 8,6 | 19,71 | 155,45 | **438** |
| | Огурец солёный | **50** | 0,4 | 0,5 | 0,85 | 6,5 | **121** |
| | Чай с сахаром | **200** | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 | **505** |
| | Хлеб | 60 | 4,26 | 0,6 | 24,78 | 122,7 | 122/123 |
| итого за ужин | | **490** | 7,97 | 9,7 | 60,38 | 344,77 | |
| Итого за день: | | | 45,24 | 60,99 | 356,37 | 1686,14 | |