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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
02.11.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Дружба»	150	3,95	8,49	17,02	161,47	275
	Кофейный напиток	150	1,65	1,97	11,22	69,83	513
	Батон с маслом, сыром	24/5/7,5	3,78	6,68	12,31	125,5	125
итого за завтрак		337	9,38	17,14	40,55	356,8	-
II завтрак	Апельсин	100	0,9	0,20	8,1	36,00	
итого за II завтрак		100	0,9	0,20	8,1	36,00	
обед	Борщ	180	1,46	1,6	7,9	52,5	6
	Жаркое по- домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,45	51
	Компот из с/ф	150	0,42	-	20,55	83,88	522
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за обед		550	20,99	15,88	61,91	487,23	
полдник	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,8	587
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	965
итого за полдник		210	7,35	8,47	37,16	247,8	-
ужин	Капуста тушёная в сметане	200	4,49	4,03	12,09	101,38	-
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		390	8,71	4,83	40,05	239,81	
Итого за день:			47,33	46,52	187,77	1367,64	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
02.11.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275
	Кофейный напиток	200	0,06	0,05	8,69	35,21	513
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	6,47	11,38	13,66	185,7	125
итого за завтрак		445	11,8	22,74	45,04	436,19	-
II завтрак	Апельсин	113	1,02	0,23	9,15	40,68	-
итого за II завтрак		113	1,02	0,23	9,15	40,68	-
обед	Борщ	200	1,95	2,13	10,53	70	6
	Жаркое по- домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	51
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб	30/30	6,33	1,2	26,64	147,6	-
итого за обед		690	27,86	20,56	84,62	652,04	-
полдник	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,8	587
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	965
итого за полдник		220	8,22	9,22	38,6	264,00	-
ужин	Капуста тушёная в сметане	150	3,29	2,99	9,74	78,89	-
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	25/34	4,72	0,82	21,93	117,52	-
итого за ужин		398	8,01	3,81	41,87	236,44	
Итого за день:			56,91	56,56	219,28	1629,35	