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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
03.03.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	**150**	3,9	7,85	28,7	203,44	**270**
	Бутерброд с маслом	**37**	3,61	6,41	12,82	124,51	**104**
	Кофейный напиток	**150**	0,06	0,05	10,68	43,17	**512**
итого за завтрак		**337**	8,56	14,27	54,53	384,33	
II завтрак	Сок	**100**	0,5	0,1	10,1	46	**532**
итого за II завтрак		**100**	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп крестьянский с крупой	**150**	1,22	3,15	6,82	63,95	**169**
	Голубцы ленивые	**150**	12,78	12,42	5,28	214,02	**382**
	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,37	0	18,27	74,56	**522**
	Хлеб пшеничный/ ржаной	**40**	2,84	0,40	16.52	81,8	**122/123**
итого за обед		**490**	17,21	12,82	46,89	434,33	
полдник	Ватрушка с повидлом	**60**	3,67	1,75	42,24	199,35	**554**
	Кисель	**150**	1,02	0	21,77	91,14	**517**
итого за полдник		**210**	4,69	1,75	64,01	290,49	
ужин	Макаронные изделия отварные	**120**	4,42	4,98	27,08	176,33	**432**
	Икра кабачковая	**40**	0,48	1,88	3,08	31,2	**129**
	Чай с сахаром	**200**	0	0	11,28	45,09	**505**
	Хлеб пшеничный/ ржаной	**40**	2,84	0,40	16.52	81,8	**122/123**
итого за ужин		**400**	7,74	7,26	57,96	334,42	
Итого за день:			38,7	36,2	233,49	1489,57	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
03.03.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	**200**	5,2	10,47	38,27	271,25	**270**
	Бутерброд с маслом	**40**	4,33	7,3	12,82	135,4	**104**
	Кофейный напиток	**200**	2,29	2,67	26,11	138,36	**512**
итого за завтрак		**440**	11,82	20,44	77,2	545,01	
II завтрак	Сок	**100**	0,5	0,1	10,1	46	**532**
итого за II завтрак		**100**	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп крестьянский с крупой	**200**	1,63	4,2	9,09	85,27	**169**
	Голубцы ленивые	**200**	17,04	16,56	7,04	285,36	**382**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,56	0	27,4	111,84	**522**
	Хлеб пшеничный/ ржаной	**60**	4,26	0,6	24,78	122,7	**122/123**
		660	23,49	17,16	68,31	605,17	**660**
итого за обед	Ватрушка с повидлом	**60**	3,67	1,75	42,24	199,35	**554**
полдник	Кисель	**200**	1,36	0	29,02	121,52	**517**
		260	5,03	1,75	71,26	320,87	
итого за полдник	Макаронные изделия отварные	**150**	5,53	6,23	33,85	220,41	**432**
ужин	Икра кабачковая	**50**	0,6	2,35	3,85	39	**129**
	Чай с сахаром	**200**	0	0	11,28	45,09	**505**
	Хлеб пшеничный/ ржаной	**60**	4,26	0,6	24,78	122,7	**122/123**
итого за ужин		**460**	10,39	9,18	73,76	427,20	
Итого за день:			51,23	48,63	300,63	1944,25	