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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
03.05.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	**150**	5,21	10,46	38,26	271,26	**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**	8,88	16,92	61,76	438,94	
II завтрак	Апельсин	**100**	0,36	0,27	8,55	37,8	**126**
итого за II завтрак		**90**	0,36	0,27	8,55	37,8	**126**
обед	Суп «Харчо»	**150**	1,22	3,15	6,82	63,95	**169**
	Азу	**150**	52,06	10,35	13,22	192,48	**375**
	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,37	0	18,27	74,56	**522**
	Хлеб пшеничный/ржаной	**40**	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		**490**	56,49	13,9	54,83	412,79	
полдник	Хачапури	**60**	4,55	8,04	38,09	242,93	**578**
	Кисель плодово-ягодный	**150**	1,02	0	21,76	91,14	**517**
итого за полдник		**210**	5,57	8,04	59,85	334,07	
ужин	Каша пшённая	**150**	5,85	7,42	26,93	200,17	**282**
	Чай с сахаром	**150**	0	0	11,28	45,09	**505**
	Хлеб пшеничный/ржаной	**40**	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		340	8,69	7,82	54,73	327,06	
Итого за день:			79,99	46,95	239,72	1550,66	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
03.05.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	**200**	5,21	10,46	38,26	271,26	**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**	11,83	20,43	77,19	545,02	
II завтрак	Апельсин	**115**	0,4	0,3	9,5	42	**126**
итого за II завтрак		**93**	0,4	0,3	9,5	42	**126**
обед	Суп «Харчо»	**200**	1,63	4,2	9,09	85,27	**169**
	Азу	**180**	13,92	12,42	15,87	230,97	**375**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,37	0	27,4	111,84	**522**
	Хлеб пшеничный/ржаной	**60**	4,26	0,6	24,78	122,7	**122/123**
итого за обед		**640**	20,37	17,22	77,14	550,78	
полдник	Хачапури	**60**	4,55	8,04	38,09	242,93	**578**
	Кисель плодово-ягодный	**200**	1,36	0	29,02	121,52	**517**
итого за полдник		**260**	5,03	1,75	71,26	320,87	
ужин	Каша пшённая	**200**	5,85	7,42	26,93	200,17	**282**
	Чай с сахаром	**200**	0	0	15,04	60,12	**505**
	Хлеб пшеничный/ржаной	**60**	4,26	0,6	24,78	122,7	**122/123**
итого за ужин		**460**	10,11	8,02	66,75	382,99	
Итого за день:			**48,62**	**54,01**	**297,69**	**1885,24**	