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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
03.11.2022

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
	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9	22
	Батон с маслом	30/5	2,48	3,92	14,71	105,69	3
итого за завтрак		335	10,13	16,42	62,41	445,03	
II завтрак	Апельсин	100	1,08	0,24	9,72	43,2	-
итого за II завтрак		100	1,08	0,24	9,72	43,2	-
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
	Кисель	150	1,02	0,00	0,00	21,77	517
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:			50,28	54,13	218,35	1509,51	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
03.11.2022

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
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	22
	Батон с маслом	30/5	2,48	3,92	14,71	105,69	3
итого за завтрак		435	12,69	20,59	78,32	558,13	-
II завтрак	Апельсин	113	1,35	0,3	12,15	54	-
итого за II завтрак		113	1,35	0,3	12,15	54	-
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
	Кисель	200	1,36	0,00	0,00	29,02	517
итого за полдник			6,75	9,93	45,95	323,57	-
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	34/24	5,87	1,06	26,19	142,28	-
итого за ужин			21,18	12,76	59,9	350,79	
Итого за день:			92,78	87,3	266,98	1885,85	