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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
10.11.2022

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
	Кофейный напиток	150	2,09	0,03	14,85	67,92	514
	Батон с маслом, сыром	25/5/10	4,33	7,3	12,82	135,39	125
итого за завтрак		340	9,42	15,18	56,37	406,75	-
II завтрак	Яблоко	100	0,50	0,10	10,1	46	532
итого за II завтрак		100	0,50	0,10	10,1	46	532
обед	Свекольник со сметаной	150	1,31	2,65	7,25	69,46	145
	Рис отварной	120	2,97	4,88	29,83	179,39	255
	Рыба тушёная с овощами	60	5,72	5,32	25,71	60,92	354
	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		520	14,64	13,65	101,1	492,05	-
полдник	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	604
	Кисель	150	0,00	0,00	9,28	37,14	516
итого за полдник		190	3,00	3,92	39,04	203,94	-
ужин	Картофель отварной	120	2,21	5,74	13,14	103,63	188
	Салат из сельди с луком	50	0,5	3,99	2,12	64,66	364
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		360	6,93	1,53	43,22	270,72	-
Итого за день:			34,49	43,35	249,83	1419,46	-

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
10.11.2022

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
	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	514
	Батон с маслом, сыром	25/5/10	4,33	7,3	12,82	135,39	125
итого за завтрак		440	11,14	17,81	70,89	497,21	
II завтрак	Яблоко	122	0,63	0,13	12,63	57,5	532
итого за II завтрак		125	0,63	0,13	12,63	57,5	532
обед	Свекольник со сметаной	180	1,57	3,18	8,71	83,36	145
	Рис отварной	150	3,71	6,11	37, 29	224,24	255
	Рыба тушёная с овощами	70	6,67	3,59	3,01	71,08	354
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб	25/25	5,28	1,0	22,2	123	-
итого за обед		650	17,79	13,88	98,61	613,52	-
полдник	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	604
	Кисель	180	0,00	0,00	11,27	45,1	516
итого за полдник		220	3,00	3,92	41,03	252,93	-
ужин	Картофель отварной	150	2,76	7,17	16,43	129,54	188
	Салат из сельди с луком	70	7,08	5,59	2,97	90,52	364
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		460	14,06	6,39	47,36	358,49	-
Итого за день:			46,62	42,13	88,39	1779,65	