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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
11.10.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая	150	4,71	8,58	27,8	209,42	268
	Кофейный напиток	150	2,09	0,03	14,85	67,92	514
	Батон с маслом, сыром	31/5/10	4,79	7,47	15,88	151,24	125
итого за завтрак		346	11,59	16,08	58,53	428,58	-
II завтрак	Груша	100	0,40	0,30	10,90	42	-
итого за II завтрак		100	0,40	0,30	10,90	42	-
обед	Щи со сметаной	150	0,88	2,95	3,13	58,12	154
	Пюре картофельное	120	3	5,4	17,64	127,2	441
	Котлета куриная	60	7,62	8,96	5,40	132,69	422
	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	16,14	18,11	64,48	500,29	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	0,48	242,93	578
	Какао с молоком	150	2,58	2,23	12,14	78,32	508
итого за полдник		210	7,13	10,27	12,62	321,25	-
ужин	Макароны отварные	120	4,42	4,98	27,08	176,33	432
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	19
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		350	9,4	9,34	58,12	362,36	-
Итого за день:		-	44,66	54,1	204,65	1654,48	-

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
11.10.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая	200	6,28	11,44	37,07	279,23	268
	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	514
	Батон с маслом, сыром	31/5/10	4,79	7,47	15,88	151,24	125
итого за завтрак		436	13,86	18,95	72,75	521,03	-
II завтрак	Груша	116	0,46	0,35	12,64	48,72	
итого за II завтрак		116	0,46	0,35	12,64	48,72	
обед	Щи со сметаной	200	1,17	3,93	4,17	58,12	154
	Пюре картофельное	150	3,75	6,3	22,05	159	441
	Котлета куриная	70	8,89	8,06	10,45	154,81	422
	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		670	19,65	19,29	86,27	606,77	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	0,48	242,93	578
	Какао с молоком	180	3,81	3,27	16,1	108,22	508
итого за полдник		240	8,36	19,67	16,58	351,15	-
ужин	Макароны отварные	150	7,37	8,31	45,13	293,88	432
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	19
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		450	12,73	14,45	77,71	503,71	-
Итого за день:			55,06	72,71	265,95	2031,38	-