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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
13.06.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,31	23,18	161,24	277
	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	8,33	11,77	46,68	328,92	-
II завтрак	Банан	100	1,43	0,09	19,95	84,55	126
итого за II завтрак		100	1,43	0,09	19,95	84,55	126
обед	Щи со свежей капусты	150	0,88	2,95	3,13	217,96	154
	Макаронные изделия отварные	120	6,35	7,46	4,5	110,58	422
	Курица в соусе с томатом	60	5,19	4,04	2,04	51,59	415
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,00	18,27	74,56	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
итого за обед		520	15,63	14,85	41,33	318,53	-
полдник	Пряник	93	3,54	2,82	45	219,6	603
	Кисель	150	1,02	0	21,76	91,14	517
итого за полдник		210	4,56	2,82	66,76	310,74	
ужин	Омлет	65	5,6	8,6	1,52	105,88	311
	Огурец свежий	40	0,32	0,04	0,68	5,2	121
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
итого за ужин		295	8,76	9,04	30	237,97	
Итого за день:			38,71	38,57	204,72	1280,71	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет
13.06.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	277
	Бутерброд с маслом	40	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	200	0,06	0,05	10,68	43,17	512
итого за завтрак		440	10,6	14,43	54,41	393,55	-
II завтрак	Банан	120	1,5	0,1	21	89	126
итого за II завтрак		120	1,5	0,1	21	89	126
обед	Щи со свежей капусты	200	1,17	3,93	4,17	58,12	154
	Макаронные изделия отварные	120	5,53	6,65	33,85	220,4	432
	Курица в соусе с томатом	70	6,05	4,71	2,38	60,19	415
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
итого за обед		680	17,57	15,89	92,58	573,25	-
полдник	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	603
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
итого за полдник		260	4,9	2,82	74,02	341,12	
ужин	Омлет	65	5,6	8,6	1,52	105,88	311
	Огурец свежий	40	0,32	0,04	0,68	5,2	121
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
итого за ужин		365	10,18	9,24	42,02	293,9	
Итого за день:			44,75	42,48	284,03	1690,82	