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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
14.02.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	**150**	6,42	10,29	23,68	214,64	**262**
	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**	10,09	16,75	47,18	382,32	
II завтрак	Груша	**90**	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 картофельный	**150**	1,36	1,75	7,41	63,94	**163**
	Макароны отварные	**120**	4,42	4,99	27,08	176,32	**432**
	Курица отварная	**60**	9,1	7,29	0	112,8	**414**
	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		**520**	18,09	14,43	69,28	509,42	
полдник	Печенье	**60**	4,31	7,94	36,76	235,64	**569**
	Какао с молоком	**150**	1,96	0,34	19,46	88,72	**512**
итого за полдник		**210**	6,27	8,28	56,22	324,36	
ужин	Капуста тушёная с морковью в молоке	**150**	3,03	4,14	13,35	98,16	**436**
	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			**190**	5,87	4,54	41,15	225,05
Итого за день:				40,68	44,27	222,38	1478,95

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
14.02.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	**200**	8,57	13,73	31,57	286,19	**262**
	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**	15,19	23,7	70,5	559,95	
II завтрак	Груша	**100**	0,4	0,3	9,5	42	**126**
итого за II завтрак		**100**	0,4	0,3	9,5	42	**126**
обед	Суп картофельный	**200**	1,81	2,33	9,87	82,56	**163**
	Макароны отварные	**150**	5,53	6,65	33,85	220,4	**432**
	Курица отварная	**70**	10,62	8,51	0	131,6	**414**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,56	0	27,4	111,84	**522**
	Хлеб пшеничный/ржаной	**60**	4,26	0,6	24,78	122,7	**122/123**
итого за обед		**680**	22,78	18,09	95,9	669,1	
полдник	Печенье	**50**	3	3,92	29,76	166,8	
	Какао с молоком	**60**	4,31	7,94	36,76	235,64	**569**
итого за полдник		**250**	4,96	4,26	49,22	255,52	
ужин	Капуста тушёная с морковью в молоке	**260**	6,27	8,28	56,22	324,36	
	Чай с сахаром	**200**	4,04	5,52	17,8	130,88	**436**
	Хлеб пшеничный/ржаной	**60**	4,26	0,6	24,78	122,7	**122/123**
итого за ужин		**460**	8,3	6,12	57,62	313,70	
Итого за день:			**51,63**	**52,47**	**282,74**	**1840,27**	