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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
15.02.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	**150**	6,42	10,29	23,68	214,64	**283**
	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	Апельсин	**100**	0,7	0,3	8,1	43	**126**
итого за II завтрак		**100**	0,7	0,3	8,1	43	**126**
обед	Борщ из свежей капуусты	**150**	0,92	3,06	5,43	53,92	**140**
	Картофельное пюре	**120**	2,46	5,09	11,27	116,23	**441**
	Минтай под овощами	**50**	4,76	2,57	2,15	50,77	**354**
	Компот из с/ф	150	0,28	0	20,55	83,88	522
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		**510**	11,31	11,01	48,21	323,36	**-**
полдник	Оладьи	**60**	4,29	6,33	21,76	159,01	**550**
	Молоко	**150**	4,19	4,78	7,56	90,09	**529**
итого за полдник		**210**	8,48	11,11	29,32	249,1	
ужин	Каша пшённая	**150**	5,85	7,42	26,93	200,17	**282**
	Чай с сахаром	**200**	0	0	11,28	45,09	**505**
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
		365	9,25	15,06	33,63	308,48	
итого за ужин			43,5	43,22	174,55	1369,73	
Итого за день:			39,98	41,03	196,56	1441,85	39,98

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
15.02.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	**200**	5,55	9,03	32,49	236,21	**283**
	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**	12,17	19	71,42	509,97	
II завтрак	Апельсин	**110**	0,77	0,33	8,91	47,3	**126**
итого за II завтрак		**110**	0,77	0,33	8,91	47,3	
обед	Борщ из свежей капуусты	**200**	1,22	4,08	7,24	71,89	**140**
	Картофельное пюре	**150**	3,08	6,36	14,08	145,29	**441**
	Минтай под овощами	**70**	6,68	3,59	3,01	71,08	**354**
	Компот из с/ф	200	0,37	0	27,4	111,84	522
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		**680**	15,81	14,63	76,52	522,8	
полдник	Оладьи	**60**	4,29	6,33	21,76	159,01	**550**
	Молоко	**200**	5,59	6,38	10,08	120,12	**529**
итого за полдник		**260**	9,88	12,71	31,84	279,13	
ужин	Каша пшённая молочная жидкая	**200**	5,85	7,42	26,93	200,17	**282**
	Чай с сахаром	**200**	0	0	15,04	60,12	**505**
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		**460**	10,11	8,02	66,75	382,99	
Итого за день:			50,35	43,15	252,00	1762,14	