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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
15.06.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Дружба»	150	3,95	8,49	17,02	161,46	275
	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	7,62	15	40,52	329,14	
II завтрак	Яблоко	100	0,7	0,3	8,1	43	126
итого за II завтрак		100	0,7	0,3	8,1	43	126
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,29	66,75	152
	Голубцы ленивые, соус томатный	150	12,78	12,4	5,28	214,02	376
	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		490	17,52	14,5	53,64	446,45	
полдник	Гребешок с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	554
	Какао с молоком	150	4,19	4,78	7,56	90,09	529
итого за полдник		210	7,86	6,53	49,8	289,44	
ужин	Картофель отварной	150	2,76	7,17	16,43	129,54	438
	Помидор свежий	40	0,32	0,04	0,68	5,2	121
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		380	5,92	7,61	44,91	261,63	
Итого за день:			39,62	43,9	197	1369,7	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
15.06.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275
	Бутерброд с маслом	40	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	200	2,2	2,63	14,96	93,11	512
итого за завтрак		440	11,08	20,35	50,47	432,9	
II завтрак	Яблоко	120	0,77	0,33	8,91	47,3	126
итого за II завтрак		110	0,77	0,33	8,91	47,3	126
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	152
	Голубцы, соус томатный	200	17,04	16,56	7,04	285,36	382
	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		660	23,83	19,44	74,28	608,9	
полдник	Гребешок с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	554
	Какао с молоком	200	4,19	4,78	7,56	90,09	529
итого за полдник		260	7,86	49,8	49,8	289,44	
ужин	Картофель отварной	180	3,31	8,6	19,72	155,45	438
	Помидор свежий	50	0,4	0,05	0,85	6,5	121
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		490	7,97	9,25	60,39	344,77	
Итого за день:			51,51	99,17	243,85	1723,31	