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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
15.11.2022

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
	Какао с молоком	150	3,85	3,4	16,35	110,62	508
	Батон с маслом	31	2,22	4,47	14,83	109,66	104
итого за завтрак		331	10,78	16,45	58,98	429,7	-
II завтрак	Груша	125	0,5	0,38	13,63	52,5	-
итого за II завтрак		125	0,5	0,38	13,63	52,5	
обед	Суп с крупой	150	1,8	2,38	9,88	79,87	204
	Рагу овощное с курицей	170	9,4	9,7	11,7	176,8	210
	Компот из с/ф	150	0,42	0	20,55	83,88	522
	Хлеб	40	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за обед		510	15,84	12,88	59,89	438,95	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	578
	Кисель	150	1,02	0	0	21,77	517
итого за полдник		210	5,57	8,04	38,09	264,7	-
ужин	Макароны отварные, икра кабачковая	120	4,17	6,81	27,43	189,85	432
	Чай	40	0,48	2,8	2,96	38,8	
	Хлеб	150	0	0	10,2	40,03	505
итого за ужин		40	4,22	0,8	17,76	98,4	-
Итого за день:		350	8,87	10,41	58,35	367,08	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
15.11.2022

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
	Какао с молоком	200	3,85	3,4	16,35	110,62	508
	Батон с маслом	31	2	4,38	13,3	101,74	104
итого за завтрак		431	12,13	7,78	66,72	491,59	
II завтрак	Груша	125	0,5	0,38	13,63	52,5	-
итого за II завтрак		125	0,5	0,38	13,63	52,5	-
обед	Суп с крупой	200	2,4	3,17	19,76	106,5	204
	Рагу овощное с курицей	230	15,2	15,2	15,6	267,4	210
	Компот из с/ф	200	0,56	0	27,4	111,84	522
	Хлеб	60	6,33	1,2	26,64	147,6	-
итого за обед		690	24,49	19,57	89,4	633,34	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	578
	Кисель	200	1,36	0	0	29,02	517
итого за полдник		260	5,91	8,04	38,09	271,95	-
ужин	Макароны отварные, икра кабачковая	150	5,73	6,97	37,88	240,39	432
	Чай	49	0,59	3,43	3,63	47,53	505
	Хлеб	200	4,72	0,82	21,93	117,52	-
итого за ужин		52	5,58	1,08	22,91	128,08	
Итого за день:		451	16,62	12,3	86,35	533,52	-