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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
15.12.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	**150**	5,57	5,44	27,29	182,79	**279**
	Бутерброд с маслом	**37**	3,61	6,41	12,82	124,51	**104**
	Кофейный напиток с молоком	**150**	1,05	0,01	13,01	56,38	**515**
итого за завтрак		**337**	10,23	11,86	53,12	363,68	
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	Суп картофельный клёцками	**150**	0,73	1,63	4	39,22	**160**
	Картофельное пюре	**70**	1,44	2,97	6,57	67,8	**441**
	Капуста тушёная	**70**	1,48	2,4	23,13	54,92	**435**
	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	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		**540**	15,96	13,06	68,49	431,1	
полдник	Вафли	**40**	1,12	14,69	30,92	141,6	**602**
	Кисель	**150**	1,02	0	21,77	91,14	**517**
итого за полдник		**190**	2,14	14,69	52,69	232,74	
ужин	Картофель отварной	**150**	2,76	7,17	16,43	129,54	**438**
	Огурец солёный	**40**	0,32	0,04	0,68	5,2	**121**
	Чай с сахаром	**200**	0	0	11,28	45,09	**505**
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		**430**	5,92	7,61	44,91	261,63	
Итого за день:			34,95	47,52	227,31	1332,15	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
15.12.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	**200**	7,42	7,26	36,39	243,73	**279**
	Бутерброд с маслом	**40**	4,33	7,3	12,82	135,4	**104**
	Кофейный напиток с молоком	**200**	1,4	0,02	17,35	75,18	**515**
итого за завтрак		**440**	13,15	14,58	66,56	454,31	
II завтрак	Апельсин	**111**	0,78	0,33	8,99	47,73	**126**
итого за II завтрак		**111**	0,78	0,33	8,99	47,73	**126**
обед	Суп картофельный клёцками	**200**	0,97	2,18	5,34	52,29	**160**
	Картофельное пюре	**90**	1,85	3,82	8,45	87,17	**441**
	Капуста тушёная	**90**	1,89	3,09	29,74	70,61	**435**
	Курица отварная	**70**	11,33	8,5	0	131,6	**414**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,56	0	27,4	111,84	**522**
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		**710**	20,86	18,19	95,71	576,21	
полдник	Вафли	**40**	1,12	18,19	95,71	141,6	**602**
	Кисель	**200**	1,36	0	29,02	121,52	**517**
итого за полдник		**240**	2,48	18,19	124,73	263,12	
ужин	Картофель отварной	**180**	3,31	8,6	19,71	155,45	**438**
	Огурец солёный	**50**	0,4	0,5	0,85	6,5	**121**
	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		**490**	7,97	9,7	60,38	344,77	
Итого за день:			45,24	60,99	356,37	1686,14	