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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
16.11.2022

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	161,47	275
	Кофейный напиток	150	1,65	1,97	11,22	69,83	513
	Батон с маслом, сыром	45	4,38	7,7	9,24	125,6	125
итого за завтрак		345	9,98	18,16	37.48	356,9	-
II завтрак	Яблоко	145	0,44	0,44	10,78	51,7	126
итого за II завтрак		145	0,44	0,44	10,78	51,7	
обед	Борщ	180	1,46	1,6	7,9	52,5	6
	Жаркое по- домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,45	51
	Компот из с/ф	150	0,42	-	20,55	83,88	522
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за обед		550	20,99	15,88	61,91	487,23	
полдник	Булочка с повидлом	60	6,49	5,97	52,75	290,74	587
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	965
итого за полдник		210	10,84	9,72	59,95	371,74	-
ужин	Капуста тушёная в сметане	200	4,49	4,03	12,09	101,38	-
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		390	8,71	4,83	40,05	239,81	
Итого за день:			50,96	49,03	210,17	1507,38	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
16.11.2022

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
	Кофейный напиток	200	0,06	0,05	8,69	35,21	513
	Батон с маслом, сыром	45	6,47	11,38	13,66	185,7	125
итого за завтрак		445	11,8	22,74	45,04	436,19	-
II завтрак	Яблоко	145	0,65	0,65	15,97	76,61	126
итого за II завтрак		145	0,65	0,65	15,97	76,61	-
обед	Борщ	200	1,95	2,13	10,53	70	6
	Жаркое по- домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	51
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб	30/30	6,33	1,2	26,64	147,6	-
итого за обед		690	27,86	20,56	84,62	652,04	-
полдник	Булочка с повидлом	60	6,49	5,97	52,75	290,74	587
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	965
итого за полдник		240	11,71	10,47	61,39	387,94	-
ужин	Капуста тушёная в сметане	150	3,29	2,99	9,74	78,89	-
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,80	17,76	98,40	-
итого за ужин		390	8,01	3,81	41,87	236,44	
Итого за день:			59,53	61,22	268,83	1770,10	