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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
18.01.2023

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	Груша	**100**	0,4	0,3	9,5	42	**126**
итого за II завтрак		**100**	0,4	0,3	9,5	42	**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**
	Котлета рыбная	**60**	8,69	1,42	3,43	61,32	**356**
	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		**520**	15,28	9,97	54,92	387,83	
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	Омлет	**65**	5,6	8,6	1,52	105,88	**311**
	Салат из свеклы с чесноком	**60**	0,81	6,06	4,31	75,71	**69**
	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		**365**	9,25	15,06	33,63	308,48	
Итого за день:			43,5	43,22	174,55	1369,73	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
18.01.2023

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	Груша	**100**	0,4	0,3	9,5	42	**126**
итого за II завтрак		**100**	0,4	0,3	9,5	42	**126**
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**
	Котлета рыбная	**70**	10,14	1,65	4	71,54	**356**
	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**	19,26	12,69	77,5	523,26	**550**
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	Омлет	**65**	5,6	8,6	1,52	105,88	**311**
	Салат из свеклы с чесноком	**60**	0,81	6,06	4,31	75,71	**69**
	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		**385**	10,67	15,26	45,65	364,41	
Итого за день:			52,38	59,96	235,91	1718,77	