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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
18.11.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая	200	8,57	13,73	31,58	286,19	262
	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	514
	Батон с маслом	26/5	2,38	4,52	15,85	114,94	108
итого за завтрак		436	13,74	18,29	67,23	491,69	-
II завтрак	Сок	115	0,49	0,49	11,96	51,24	532
итого за II завтрак		115	0,49	0,49	11,96	51,24	-
обед	Суп с домашней лапшой	200	10,2	8,2	6,2	138	171
	Пюре картофельное	150	3,75	6,3	22,05	159	441
	Котлета рыбная	70	9,24	3,22	0,91	69,3	357
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб	25/25	5,28	1,0	22,2	123	-
итого за обед		670	9,03	18,72	78,76	601,14	-
полдник	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,8	604
	Кисель	180	0,00	0,00	11,27	45,1	516
итого за полдник		20	3,00	4,72	41,23	211,9	-
ужин	Винегрет	150	2,7	5,55	13,2	112,5	90
	Яйцо отварное	40	5,08	4,36	0,28	62,8	310
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		430	12,00	10,71	41,44	313,73	-
Итого за день:		-	38,26	52,93	240,62	1669,7	-