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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
20.10.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая	150	4,72	5,66	20,06	150,82	172
	Кофейный напиток	150	2,09	0,03	14,85	67,92	513
	Батон с маслом	30/5	2,3	4,5	15,34	112,3	3
итого за завтрак		335	9,11	10,19	50,25	331,04	
II завтрак	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	43,2	-
итого за II завтрак		120	1,08	0,24	9,72	43,2	-
обед	Рассольник ленинградский	150	1,25	3,22	7,66	1,08	148
	Голубцы, соус томатный	150	10,98	13,24	7,07	192,84	383
	Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за обед		490	16,68	17,27	50,77	364,89	
полдник	Крендель сахарный	75	5,39	9,93	45,95	294,55	569
	Молоко	150	4,19	4,79	7,56	90,09	529
итого за полдник		225	9,58	14,72	53,51	384,64	
ужин	Картофель отварной, огурец консервированный	120/40	2,76	7,17	16,42	39,8	188
	Чай	150	9	2,3	10,5	98,4	505
	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	4,22	0,8	17,76	267,74	-
итого за ужин		350	15,98	10,27	44,68	405,94	
Итого за день:			52,43	52,69	208,93	1529,71	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
20.10.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая	200	5,77	6,95	26,13	191,12	172
	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	513
	Батон с маслом	33/5	2,52	4,58	16,87	120,22	3
итого за завтрак		338	11,08	11,57	62,8	401,9	
II завтрак	Апельсин	166	1,49	0,33	13,45	59,76	-
итого за II завтрак		166	1,49	0,33	13,45	59,76	-
обед	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,3	10,22	97,87	148
	Голубцы, соус томатный	200	14,64	17,65	9,43	257,13	383
	Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб	25/25	3,5	0,53	23,32	114,75	-
итого за обед		650	20,12	22,49	67,34	566,51	
полдник	Крендель сахарный	75	5,39	9,93	45,95	294,55	569
	Молоко	178	4,97	5,68	8,97	106,91	529
итого за полдник		253	10,36	15,61	54,92	401,46	
ужин	Картофель отварной, огурец консервированный	150/40	3,31	8,6	19,71	155,45	188
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	505
	Хлеб пшеничный / ржаной	26/30	5,87	1,06	26,19	142,28	-
итого за ужин		446	21,18	12,76	59,9	350,79	
Итого за день:			64,23	62,76	258,41	1780,42	