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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
21.06.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая жидкая	**150**	5,85	7,42	26,93	200,17	**281**
	Бутерброд с маслом	**30**	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**	10,51	13,84	52,76	381,06	
II завтрак	Апельсин	**151**	0,36	0,27	8,55	37,8	**126**
итого за II завтрак		**151**	0,36	0,27	8,55	37,8	
обед	Борщ со сметаной	**150**	0,92	3,06	5,43	53,92	**140**
	Жаркое по - домашнему	**150**	15,17	15,56	11,71	247,54	**379**
	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,37	0	18,27	74,56	**522**
	Хлеб пшеничный/ржаной	**40**	2,84	0,4	16,52	81,8	**122/123**
итого за обед		**490**	19,3	15,96	51,93	457,82	
полдник	Булочка "Домашняя"	**60**	4,55	8,04	38,09	242,93	**578**
	Кисель	1,02	0	21,77	91,14	517	150
итого за полдник		5,57	8,04	59,86	334,07		210
ужин	Омлет	**65**	5,6	8,6	1,52	105,88	**311**
	Салат из свежих овощей	**60**	0,57	3,08	1,84	38,26	**18**
	Чай с сахаром	**150**	0	0	11,28	45,09	**505**
	Хлеб пшеничный/ржаной	**40**	2,84	0,4	16,52	81,8	**122/123**
итого за ужин		**365**	9,01	12,08	31,16	271,03	
Итого за день:			44,75	50,19	204,26	1481,78	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
21.06.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая жидкая	**200**	7,16	8,98	28,84	227,19	**281**
	Бутерброд с маслом	**30**	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**	13,78	18,95	67,77	500,95	
II завтрак	Апельсин	**151**	0,4	0,3	9,5	42	**126**
итого за II завтрак		**151**	0,4	0,3	9,5	42	
обед	Борщ со сметаной	**200**	1,23	4,08	7,24	71,89	**140**
	Жаркое по - домашнему	**200**	20,23	20,75	15,61	330,05	**379**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,56	0	27,4	111,84	**522**
	Хлеб пшеничный/ржаной	**60**	4,26	0,6	24,78	122,7	**122/123**
итого за обед		**660**	26,28	21,35	75,03	636,48	
полдник	Булочка "Домашняя"	**60**	4,55	8,04	38,09	242,93	**578**
	Кисель	**200**	1,36	0	29,02	121,52	**517**
итого за полдник		**260**	5,91	8,04	67,11	364,45	
ужин	Омлет	**65**	5,6	8,6	1,52	105,88	**311**
	Салат из свежих овощей	**80**	0,76	4,11	2,46	51,01	**18**
	Чай с сахаром	**200**	0	0	15,04	60,12	**505**
	Хлеб пшеничный/ржаной	**60**	4,26	0,6	24,78	122,7	**122/123**
итого за ужин		**405**	10,62	13,31	40,04	324,68	
Итого за день:			56,99	61,95	259,45	1868,56	