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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
24.03.2023

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, сыром	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	9,52	13,88	50,43	367,85	-
II завтрак	Апельсин	95	1,43	0,09	19,95	84,55	126
итого за II завтрак		95	1,43	0,09	19,95	84,55	126
обед	Суп картофельный на курином бульоне	180	1,36	1,75	7,44	63,94	126
	Каша гречневая	120	6,84	6,28	5,9	206,19	252
	Тефтеля куриная	50	6,35	7,46	4,5	110,58	422
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,00	18,27	74,56	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
итого за обед		510	17,76	15,89	52,6	426,49	-
полдник	Вафли	40	1,12	17,12	30,92	546,54	602
	Кисель	150	1,02	0	21,77	91,14	517
итого за полдник		190	2,14	17,12	52,69	637,68	-
ужин	Рагу из овощей	150	2,57	0,16	12,64	161,77	210
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
итого за ужин		340	5,41	0,56	40,44	288,66	
Итого за день:			35,76	49,12	201,46	1763,48	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет
24.03.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,56	13,72	31,57	286,19	283
	Бутерброд с маслом, сыром	40	4,33	7,3	12,82	135,4	104
	Кофейный напиток	200	2,29	2,67	10,68	138,36	512
итого за завтрак		440	15,18	23,69	26,11	559,95	-
II завтрак	Апельсин	100	1,5	0,1	21	89	126
итого за II завтрак		100	1,5	0,1	21	89	126
обед	Суп картофельный на курином бульоне	200	1,65	3,21	7,15	72,37	158
	Каша гречневая	120	6,84	6,28	5,9	206,19	252
	Тефтеля куриная	70	6,05	4,71	2,38	60,19	415
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
итого за обед		630	13,68	9,26	68,8	529,79	-
полдник	Вафли	40	1,12	9,26	30,92	141,6	602
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
итого за полдник		240	2,48	9,26	59,94	263,12	
ужин	Рагу из овощей	200	3,43	14,5	16,85	215,7	210
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
итого за ужин		460	7,69	15,1	56,67	398,52	460
Итого за день:			39,43	57,61	265,41	1793,38	