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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
28.09.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая	150	3,0	7,85	28,7	203,44	270
	Кофейный напиток	150	1,65	1,97	11,22	69,83	513
	Батон с маслом	29/5	2,22	4,47	14,83	109,66	104
итого за завтрак		334	6,87	14,29	54,75	382,93	-
II завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47	-
итого за II завтрак		100	0,40	0,40	9,8	47	
обед	Свекольник	150	8,98	8,38	16,24	176,83	145
	Рис отварной	120	2,37	4,37	27,65	157,8	424
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,84	4,5	-
	Соус томатный	30	0,26	2,01	2,0	27,22	465
	Кура отварная	70	11,2	9,8	0,00	133	414
	Компот из с/ф	150	0,42	-	20,55	83,88	522
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за обед		590	27,69	25,39	85,04	681,63	-
полдник	Пряник	85	4,93	5,53	60,86	309,4	603
	Молоко	150	1,6	1,82	12,5	72,68	511
итого за полдник		235	6,53	7,35	73,36	382,08	-
ужин	Картофель отварной, огурец свежий	120/40	2,74	4,65	20,48	134,6	188
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		350	6,96	5,45	48,44	273,03	
Итого за день:			48,45	52,88	271,39	1766,67	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
28.09.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая	200	4,01	10,47	38,27	271,26	270
	Кофейный напиток	200	2,20	2,63	14,96	93,11	513
	Батон с маслом	30/5	2,3	4,5	15,34	112,3	104
итого за завтрак			8,51	17,6	68,57	476,67	-
II завтрак	Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	50,76	-
итого за II завтрак			0,43	0,43	10,58	50,76	-
обед	Свекольник	180	9,67	8,47	21,21	200,28	145
	Рис отварной	150	3,38	4,47	39,49	209,4	424
	Огурец свежий	42	0,34	0,04	1,18	6,3	
	Соус томатный	30	0,26	2,01	2,0	27,22	465
	Кура отварная	70	11,2	9,8	0,00	133	414
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб	25/25	29,04	22,88	57,21	521,49	-
итого за обед		722	54,45	47,67	148,49	1209,53	-
полдник	Пряник	85	4,93	5,53	60,86	309,4	603
	Молоко	180	1,6	1,82	12,5	72,68	511
итого за полдник		265	6,53	7,35	73,36	382,08	-
ужин	Картофель отварной, огурец свежий	150/47	3,4	4,77	25,51	158,45	188
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	17/23	2,73	0,42	18,53	91,05	-
итого за ужин			6,13	5,19	54,24	289,53	-
Итого за день:			76,05	12,54	355,24	2408,57	-