Утверждаю: короличена МВОУ ООШ № 12 Худошина И.А.

МЕНЮ Возрастная категория: от 1 года до 3 лет 29.03.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	,	
завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150	5,85	7,42	26,93	200,17	281
	Бутерброд с маслом	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	10,51	13,84	52,76	381,06	
II завтрак	Груша	90	0,36	0,27	8,55	37,8	126
итого за II завтрак		90	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
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	529
итого за полдник		210	8,74	12,82	45,65	333,02	
ужин	Омлет	65	5,6	8,6	1,52	105,88	311
	Огурец солёный	40	1,12	0	0,52	6,4	121
	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		345	9,56	9	29,84	239,17	
Итого за день:			48,47	51,89	188,73	1448,87	



МЕНЮ Возрастная категория: от 3 до 7 лет 29.03.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
завтрак	Каша геркулесовая жидкая	200	7,16	8,98	28,84	227,19	281
	Бутерброд с маслом	40	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	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	126
итого за II завтрак		100	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
	Молоко	200	4,19	4,78	7,56	90,09	529
итого за полдник		210	8,74	12,82	45,65	333,02	
ужин	Омлет	65	5,6	8,6	1,52	105,88	311
	Огурец солёный	40	1,12	0	0,52	6,4	121
	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		365	10,98	9,2	38,1	280,07	
Итого за день:			60,18	62,62	236,05	1792,52	