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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
29.09.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая	150	3,0	7,85	28,7	203,44	270
	Кофейный напиток с молоком	150	1,65	1,97	11,22	69,83	513
	Батон с маслом	31/5	2,38	4,52	15,85	114,94	104
итого за завтрак		336	7,03	14,34	55,77	388,21	-
II завтрак	Апельсин	113	1,02	0,23	9,15	40,68	-
итого за II завтрак		113	1,02	0,23	9,15	40,68	
обед	Суп гороховый	150	1,38	2,68	5,96	60,31	158
	Пюре картофельное	75	1,86	3,36	14,58	96	441
	Капуста тушёная	75	1,78	3,07	5,26	56,02	435
	Кура отварная	50	8,00	7,00	0,00	95	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		540	27,24	23,29	78,63	634,82	-
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,67	0,36	21,75	199,35	554
	Кисель	150	0,00	0,00	9,28	37,14	516
итого за полдник		210	3,67	0,36	31,03	236,49	
ужин	Каша рисовая	150	4,71	8,58	27,8	209,42	268
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		340	8,93	9,38	55,76	347,85	
Итого за день:			47,89	47,6	230,34	1648,05	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
29.09.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая	200	4,01	10,47	38,27	271,26	270
	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,63	14,96	93,11	513
	Батон с маслом	32/5	2,38	4,52	15,85	114,94	104
итого за завтрак		437	8,59	26,21	69,08	479,31	
II завтрак	Апельсин	114	1,03	0,23	9,23	41,04	
итого за II завтрак		114	1,03	0,23	9,23	41,04	
обед	Суп гороховый	180	1,83	3,57	7,94	80,41	158
	Пюре картофельное	90	1,85	3,98	14,56	101,5	441
	Капуста тушёная	75	2,02	3,08	6,08	60,32	435
	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	5,28	1,0	22,2	123	-
итого за обед		680	22,74	21,43	78,18	610,07	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,67	0,36	21,75	199,35	554
	Кисель	180	0,00	0,00	11,27	45,1	516
итого за полдник		140	3,67	0,36	33,02	244,45	
ужин	Каша рисовая	200	6,28	11,44	37,07	279,23	268
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		440	10,51	12,24	65,66	417,66	
Итого за день:			46,54	60,47	255,17	1792,53	