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

МЕНЮ Возрастная категория: от 1 года до 3 лет 30.03.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	Ы
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	6,42	10,29	23,68	214,64	283
	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	10,09	16,75	47,18	382,32	
II завтрак	Апельсин	100	0,7	0,3	8,1	43	126
итого за II завтрак		100	0,7	0,3	8,1	43	126
обед	Рассольник ленинградский	150	1,25	3,22	7,66	73,41	148
	Картофельное пюре	70	1,44	2,97	6,57	67,8	441
	Капуста тушёная	70	1,48	2,4	23,13	54,92	435
	Курица отварная	60	9,1	7,29	0	112,8	414
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	522
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		540	16,48	16,28	72,15	465,29	
полдник	Батон с повидлом	60	1,96	0,72	20,73	104	
	Какао с молоком	150	1,02	0	21,77	91,14	517
итого за полдник		210	3,92	1,06	40,19	192,72	
ужин	Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,98	27,08	176,33	432
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,2	129
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		350	7,74	7,26	57,96	334,42	
Итого за день:			38,93	25,37	225,58	1417,75	



МЕНЮ Возрастная категория: от 3 до 7 лет 30.03.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пип	цевые вещ	Энергетиче ская	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	1 , 31
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,56	13,72	31,57	286,19	283
	Бутерброд с маслом	40	4,33	7,3	12,82	135,4	104
	Кофейный напиток	200	1,4	0,02	17,35	75,18	515
итого за завтрак		440	15,18	26,69	70,5	559,95	
II завтрак	Апельсин	111	0,78	0,33	8,99	47,73	126
итого за II завтрак		111	0,78	0,33	8,99	47,73	126
обед	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,29	10,22	97,87	148
	Картофельное пюре	90	1,85	3,82	8,45	87,17	441
	Капуста тушёная	90	1,89	3,09	29,74	70,61	435
	Курица отварная	70	11,33	8,5	0	131,6	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	522
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		710	20,86	20,31	100,59	621,79	
полдник	Батон с повидлом	60	2,37	0,87	27,27	136,2	550
	Какао с молоком	200	1,96	0,34	19,46	88,72	512
итого за полдник		260	4,33	1,21	46,73	224,92	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41	432
	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39	129
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		460	10,39	9,18	77,52	442,23	
Итого за день:			51,53	34,41	304,25	1896,19	