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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
30.12.2022

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша ячневая молочная вязкая | **150** | 3,9 | 7,85 | 28,7 | 203,44 | **270** |
| | Бутерброд с маслом | **37** | 3,61 | 6,41 | 12,82 | 124,51 | **104** |
| | Кофейный напиток | **150** | 1,05 | 0,01 | 13,01 | 56,38 | **515** |
| итого за завтрак | | **337** | 8,56 | 14,27 | 54,53 | 384,33 | |
| II завтрак | Сок | **100** | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **532** |
| итого за II завтрак | | **100** | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| обед | Суп крестьянский с крупой | **150** | 1,22 | 3,15 | 6,82 | 63,95 | **169** |
| | Голубцы ленивые | **150** | 12,78 | 12,42 | 5,28 | 214,02 | **382** |
| | 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 | | **490** | 17,21 | 12,82 | 46,89 | 434,33 | |
| полдник | Вафли | **60** | 3,67 | 1,75 | 42,24 | 199,35 | **554** |
| | Кисель | **150** | 1,02 | 0 | 21,77 | 91,14 | **517** |
| итого за полдник | | **210** | 4,69 | 1,75 | 64,01 | 290,49 | |
| 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 | **200** | 0 | 0 | 11,28 | 45,09 | **505** |
| | Хлеб | 40 | 2,84 | 0,4 | 16,52 | 81,8 | 122/123 |
| итого за ужин | | **400** | 7,74 | 7,26 | 57,96 | 334,42 | |
| Итого за день: | | | 38,7 | 36,2 | 233,49 | 1489,57 | |

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
30.12.2022

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша ячневая молочная вязкая | **180** | 4,69 | 9,42 | 34,44 | 244,13 | **270** |
| | 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 | | **420** | 11,31 | 19,39 | 73,37 | 517,89 | |
| II завтрак | Сок | **100** | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **532** |
| итого за II завтрак | | **100** | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| обед | Суп крестьянский с крупой | **200** | 1,62 | 4,21 | 9,09 | 85,27 | **169** |
| | Голубцы ленивые | **180** | 15,34 | 14,9 | 6,34 | 256,82 | **382** |
| | 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 обед | | **640** | 21,78 | 15,5 | 67,61 | 576,63 | |
| Полдник | Вафли | **60** | 3,67 | 1,75 | 42,24 | 199,35 | **554** |
| | Кисель | **200** | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | **517** |
| Итого полдник | | **260** | 5,03 | 1,75 | 71,26 | 320,87 | |
| Ужин | Макаронные изделия отварные | **180** | 6,64 | 7,48 | 40,62 | 264,49 | **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 | | **490** | 11,5 | 10,43 | 84,29 | 486,31 | |
| Итого за день: | | | 50,12 | 47,17 | 306,63 | 1947,70 | |