



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
01.11.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая	150	6,42	10,3	23,68	214,64	262
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	514
	Батон с маслом	23/5	1,78	4,29	11,78	93,82	104
итого за завтрак		325	10,29	14,62	50,31	376,38	
II завтрак	Яблоко	100	0,90	0,20	8,1	36	
итого за II завтрак		100	0,90	0,20	8,1	36	
обед	Борщ	150	1,07	0,00	3,08	60,94	142
	Макароны отварные	120	4,42	4,99	27,08	179,56	432
	Зелёный горошек	30	0,56	0,00	0,26	3,2	-
	Тефтеля куриная	50	6,35	7,46	4,5	110,58	422
	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		537	17,04	13,25	73,23	536,56	
полдник	Булочка «Нежная»	60	4,19	7,88	34,88	227,19	574
	Кисель	150	0,00	0,00	9,28	37,14	516
итого за полдник		210	3,67	0,36	31,03	236,49	
ужин	Рагу овощное	150	5,60	8,60	1,52	105,88	311
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		298	10,34	12,41	32,66	286,02	
Итого за день:			44,24	40,84	195,33	1471,45	



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
01.11.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая	200	8,57	13,73	31,58	286,19	262
	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	514
	Батон с маслом	24/5	1,85	4,32	12,29	96,46	104
итого за завтрак		429	13,21	18,09	63,67	473,21	
II завтрак	Яблоко	100	1,12	0,25	10,04	44,64	
итого за II завтрак		100	0,98	0,00	12,99	51,98	
обед	Борщ	200	1,42	0,00	4,11	81,25	142
	Макароны отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41	432
	Зелёный горошек	34	0,56	0,00	0,26	3,2	-
	Тефтеля куриная	70	8,89	10,45	6,3	154,81	422
	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		700	22,24	17,68	94,12	694,51	
полдник	Булочка «Нежная»	60	4,19	7,88	34,88	227,19	574
	Кисель	180	0,00	0,00	11,27	45,1	516
итого за полдник		240	4,19	7,88	46,15	272,29	-
ужин	Рагу овощное	200	5,60	8,60	1,52	105,88	311
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	25/25	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		350	10,51	12,24	65,66	417,66	
Итого за день:			51,27	56,14	279,64	1902,31	