

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
02.04.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	Яблоко	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 с/ф	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	Шанежка с картофелем	50	1,96	0,72	20,73	104	
	Какао с молоком	150	1,02	0	21,77	91,14	517
итого за полдник		200	2,98	0,72	42,5	195,14	
ужин	Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,98	27,08	176,33	432
	Икра кабачковая	40	0,96	5,14	3,08	63,77	18
	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	8,22	10,52	57,96	366,99	
Итого за день:			39,53	57,41	266,01	1797,38	

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

MEHIO

MEHIO

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	150	1,05	0,01	13,01	56,38	515
итого за завтрак		337	11,08	16,71	49,51	395,53	
II завтрак	Яблоко	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	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	Шанежка с картофелем	60	2,37	0,87	27,27	136,2	550
	Какао с молоком	200	1,36	0	29,02	121,52	517
итого за полдник		260	3,73	0,87	56,29	257,72	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41	432
	Икра кабачковая	40	0,96	5,14	3,08	63,77	18
	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		450	10,75	11,97	76,75	467,00	
Итого за день:			51,02	36,63	314,23	1952,46	