



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
02.10.2024

| 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                                     | 28/5      | 6,47             | 11,38 | 13,66    | 185,7                   | 125         |
| итого за завтрак    |  | 340       | 11,12            | 21,2  | 53,58    | 458,97                  | -           |
| II завтрак          | Апельсин   | 80        | 0,40             | 0,40  | 9,8      | 47                      | -           |
| итого за II завтрак |  | 80        | 0,40             | 0,40  | 9,8      | 47                      | -           |
| 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/помидор свежий                       | 50/30     | 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       |  | 570       | 27,24            | 23,29 | 78,63    | 634,82                  | -           |
| полдник             | Ватрушка с повидлом                                | 60        | 3,67             | 0,36  | 21,75    | 199,35                  | 554         |
|                     | Молоко   | 150       | 4,2              | 3,75  | 7,05     | 78                      | 529         |
| итого за полдник    |  | 210       | 7,87             | 4,11  | 28,8     | 277,35                  | -           |
| ужин                | Запеканка творожная с рисом, соус молочный сладкий | 150/25    | 21,84            | 23,04 | 27,8     | 209,42                  | 324/449     |
|                     | Чай  | 150       | -                | -     | 10,2     | 40,03                   | 505         |
|                     | Хлеб   | 20/20     | 4,22             | 0,8   | 17,76    | 98,4                    | -           |
| итого за ужин       |  | 365       | 26,06            | 9,38  | 55,76    | 347,85                  | -           |
| Итого за день:      |  |           | 72,69            | 72,48 | 233,25   | 1700,77                 | -           |



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
02.10.2024

| 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                                     | 28/5      | 6,47             | 11,38 | 13,66    | 185,7                   | 125         |
| итого за завтрак    |  |           | 12,68            | 24,48 | 66,89    | 550,07                  | -           |
| II завтрак          | Апельсин   | 90        | 0,48             | 0,48  | 11,86    | 56,87                   | -           |
| итого за II завтрак |  | 90        | 0,48             | 0,48  | 11,86    | 56,87                   | -           |
| 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/помидор свежий                       | 70/30     | 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       |  | 710       | 22,74            | 21,43 | 78,18    | 610,07                  | -           |
| полдник             | Ватрушка с повидлом                                | 60        | 3,67             | 0,36  | 21,75    | 199,35                  | 554         |
|                     | Молоко   | 180       | 5,04             | 4,5   | 8,46     | 93,6                    | 529         |
| итого за полдник    |  | 140       | 8,71             | 4,86  | 30,21    | 292,95                  | -           |
| ужин                | Запеканка творожная с рисом, соус молочный сладкий | 150/25    | 21,84            | 23,04 | 27,8     | 209,42                  | 324/449     |
|                     | Чай  | 200       | -                | -     | 10,2     | 40,03                   | 505         |
|                     | Хлеб   | 20/31     | 4,22             | 0,8   | 17,76    | 98,4                    | -           |
| итого за ужин       |  | 426       | 10,51            | 12,24 | 65,66    | 417,66                  | -           |
| Итого за день:      |  |           | 55,12            | 63,49 | 252,8    | 1927,62                 | -           |