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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
06.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая житкая	**150**	4,13	6,47	22,3	170,05	**279**
	Бутерброд с маслом	**37**	3,61	16,7	12,82	124,51	**107**
	Кофейный напиток с молоком	**180**	2,88	2,43	14,31	71,1	**514**
итого за завтрак		**367**	**10,62**	**25,6**	**49,43**	**365,66**	**367**
II завтрак	Груша	**100**	0,38	0,29	9,79	44,65	**118**
итого за II завтрак		**100**	**0,38**	**0,29**	**9,79**	**44,65**	**118**
обед	Борщ с капустой ,картофелем и со сметаной	**150**	4,99	25,5	11,79	300	**133**
	Картофельное пюре	**120**	2,5	5,28	13,08	110,4	**434**
	Котлета куриная	**60**	7,5	5,4	4,6	94,3	**417**
	Помидор натуральный свежий	**30**	0,33	0,06	1,14	7,2	**112**
	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,37	0	21,42	81	**522**
итого за обед		520	16,14	18,11	64,48	500,29	-
полдник	Вафли	**40**	1,12	1,32	30,92	140	**607**
	Чай с сахаром	**150**	0	0	11,3	45	**516**
итого за полдник		**190**	**1,12**	**1,32**	**42,22**	**185**	**190**
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	**180**	5,13	4,73	17,02	107,35	**171**
	Чай с сахаром	**200**	0	0	11,3	45	**505**
	Хлеб пшеничный	**20**	1,52	0,16	9,84	47	**114**
	Хлеб ржаной	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	**115**
итого за ужин		**420**	**7,97**	**5,13**	**44,84**	**234,15**	**420**
Итого за день:			37,3	44,24	208,15	1469,36	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
03.11.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая житкая	**150**	4,13	6,47	22,3	170,05	**279**
	Бутерброд с маслом	**37**	3,61	16,7	12,82	124,51	**107**
	Кофейный напиток с молоком	**180**	2,88	2,43	14,31	71,1	**514**
итого за завтрак		**367**	**10,62**	**25,6**	**49,43**	**365,66**	
II завтрак	Груша	**100**	0,38	0,29	9,79	44,65	**118**
итого за II завтрак		**100**	**0,38**	**0,29**	**9,79**	**44,65**	**118**
обед	Борщ с капустой ,картофелем и со сметаной	**150**	4,99	25,5	11,79	300	**133**
	Картофельное пюре	**120**	2,5	5,28	13,08	110,4	**434**
	Котлета куриная	**60**	7,5	5,4	4,6	94,3	**417**
	Помидор натуральный свежий	**30**	0,33	0,06	1,14	7,2	**112**
	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,37	0	21,42	81	**522**
итого за обед	Хлеб пшеничный	**20**	1,52	1,16	9,84	47	**114**
полдник							
	Хлеб ржаной	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	**115**
итого за полдник		**530**	**17,21**	**11,9**	**61,87**	**639,9**	
ужин	Вафли	**40**	1,12	1,32	30,92	140	**607**
	Чай с сахаром	**150**	0	0	11,3	45	**516**
		190	**1,12**	**1,32**	**42,22**	**185**	
	Суп молочный с макаронными изделиями	**180**	5,13	4,73	17,02	107,35	**171**
итого за ужин	Чай с сахаром	**200**	0	0	11,3	45	**505**
Итого за день:	Хлеб пшеничный	**20**	1,52	0,16	9,84	47	**114**