

**МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
06.05.2025

| Прием пищи          | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                     |                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак             | Каша геркулесовая                | 150       | 5,85             | 7,42  | 26,93    | 200,17                  | 281         |
|                     | Кофейный напиток с молоком       | 150       | 0,06             | 0,05  | 10,68    | 43,17                   | 512         |
|                     | Батон с маслом                   | 37        | 3,61             | 6,41  | 12,82    | 124,51                  | 104         |
| итого за завтрак    |                                  | 337       | 9,52             | 13,88 | 50,43    | 367,85                  | -           |
| II завтрак          | Груша                            | 95        | 0,4              | 0,4   | 10,4     | 45                      | 126         |
| итого за II завтрак |                                  | 95        | 0,4              | 0,4   | 10,4     | 45                      | -           |
| обед                | Суп гороховый                    | 150       | 1,38             | 2,68  | 5,96     | 60,31                   | 158         |
|                     | Пюре картофельное, огурец свежий | 120/35    | 2,46             | 5,09  | 11,27    | 116,23                  | 441         |
|                     | Котлета рыбная                   | 60        | 8,69             | 1,42  | 3,43     | 61,32                   | 356         |
|                     | Компот из с/ф                    | 150       | 0,37             | 0     | 18,27    | 74,56                   | 522         |
|                     | Хлеб                             | 20/20     | 2,84             | 0,4   | 16,52    | 81,8                    | 122/123     |
| итого за обед       |                                  | 565       | 15,74            | 9,59  | 49,49    | 333,91                  | -           |
| полдник             | Булочка домашняя                 | 60        | 4,55             | 8,04  | 38,09    | 242,93                  | 578         |
|                     | Кисель                           | 150       | 1,02             | 0     | 21,77    | 91,14                   | 517         |
| итого за полдник    |                                  | 210       | 5,57             | 8,04  | 59,86    | 334,07                  |             |
| ужин                | Макаронные изделия отварные      | 120       | 4,42             | 4,98  | 27,08    | 176,33                  | 432         |
|                     | Салат из свежих овощей           | 50        | 0,48             | 1,88  | 3,08     | 31,2                    | 18          |
|                     | Чай                              | 150       | 0                | 0     | 11,28    | 45,09                   | 505         |
|                     | Хлеб                             | 20/20     | 2,84             | 0,4   | 16,52    | 81,8                    | 122/123     |
| итого за ужин       |                                  | 355       | 7,74             | 7,26  | 57,96    | 334,42                  | -           |
| Итого за день:      |                                  |           | 38,97            | 39,17 | 228,14   | 1415,25                 | -           |

**МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
06.05.2025



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Художина И.А.

| Прием пищи          | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                     |                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак             | Каша геркулесовая                | 200       | 7,16             | 8,98  | 28,84    | 227,19                  | 281         |
|                     | Кофейный напиток с молоком       | 200       | 2,29             | 2,67  | 26,11    | 138,36                  | 512         |
|                     | Батон с маслом                   | 40        | 4,33             | 7,3   | 12,82    | 135,4                   | 104         |
| итого за завтрак    |                                  | 440       | 13,78            | 18,95 | 67,77    | 500,95                  | -           |
| II завтрак          | Груша                            | 95        | 0,44             | 0,44  | 11,34    | 49,05                   | 126         |
| итого за II завтрак |                                  | 95        | 0,44             | 0,44  | 11,34    | 49,05                   | -           |
| обед                | Суп гороховый                    | 180       | 1,83             | 3,57  | 7,94     | 80,41                   | 158         |
|                     | Пюре картофельное, огурец свежий | 150/35    | 3,07             | 6,36  | 14,08    | 145,29                  | 441         |
|                     | Котлета рыбная                   | 70        | 6,68             | 3,59  | 3,01     | 71,08                   | 354         |
|                     | Компот из с/ф                    | 180       | 0,56             | 0     | 27,4     | 111,84                  | 522         |
|                     | Хлеб                             | 30/30     | 4,26             | 0,6   | 24,78    | 122,7                   | 122/123     |
| итого за обед       |                                  | 685       | 20,98            | 12,19 | 78,72    | 538,18                  | -           |
| полдник             | Булочка домашняя                 | 60        | 4,55             | 8,04  | 38,09    | 242,93                  | 578         |
|                     | Кисель                           | 200       | 1,36             | 0     | 29,02    | 121,52                  | 517         |
| итого за полдник    |                                  | 260       | 5,91             | 8,04  | 67,11    | 364,45                  |             |
| ужин                | Макаронные изделия отварные      | 150       | 5,53             | 6,23  | 33,85    | 220,41                  | 432         |
|                     | Салат из свежих овощей           | 50        | 0,48             | 1,88  | 3,08     | 31,2                    | 18          |
|                     | Чай                              | 200       | 0                | 0     | 15,04    | 60,12                   | 505         |
|                     | Хлеб                             | 30/30     | 4,26             | 0,6   | 24,78    | 122,7                   | 122/123     |
| итого за ужин       |                                  | 460       | 10,27            | 8,71  | 76,75    | 434,43                  | 450         |
| Итого за день:      |                                  |           | 51,38            | 48,33 | 301,69   | 1887,06                 |             |