



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
06.06.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Дружба»	150	3,95	8,49	17,02	161,46	275
	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	7,62	15	40,52	329,14	
II завтрак	Яблоко	82	0,7	0,3	8,1	43	126
итого за II завтрак		82	0,7	0,3	8,1	43	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,29	66,75	152
	Рис отварной	120	2,96	4,88	5,28	29,83	255
	Курица отварная, огурец свежий	60\30	9,1	7,29	0	112,8	414
	Компот из с/ф	150	0,28	0	20,55	83,88	522
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		520	16,8	14,3	66,64	275,26	
полдник	Гребешок с повидлом	40	3,67	1,75	42,24	199,35	587
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
итого за полдник		190	8,07	6,15	68,04	353,55	
ужин	Картофель отварной	150	2,76	7,17	16,43	129,54	438
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,32	0,04	0,68	5,2	121
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		380	5,92	7,61	44,91	261,63	
Итого за день:			39,11	43,3	228,2	1262,6	



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Худошина И.А.

МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

06.06.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275
	Бутерброд с маслом	40	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	200	2,2	2,63	14,96	93,11	512
итого за завтрак		440	11,08	20,35	50,47	432,9	
II завтрак	Яблоко	82	0,77	0,33	8,91	47,3	126
итого за II завтрак		82	0,77	0,33	8,91	47,3	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	152
	Рис отварной	200	17,04	16,56	7,04	285,36	382
	Курица отварная, огурец свежий	60\30	9,1	7,29	0	112,8	414
	Компот из с/ф	200	0,37	0	27,4	111,84	522
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		660	23,83	19,44	74,28	608,9	
полдник	Гребешок с повидлом	40	3,67	1,75	42,24	199,35	587
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
итого за полдник		240	9,47	76,64	76,64	404,95	
ужин	Картофель отварной	180	3,31	8,6	19,72	155,45	438
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,4	0,05	0,85	6,5	121
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		490	7,97	9,25	60,39	344,77	
Итого за день:			50,4	124,1	300,94	1909,29	