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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
07.11.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная	150	6,4	8.63	28.68	220.18	271
	Кофейный напиток	150	1,65	1,97	11,22	69,83	513
	Батон с маслом	27/5	4,3	6,94	11,27	11,27	104
итого за завтрак		332	12,35	17,54	51,17	301,28	-
II завтрак	Банан	120	1,5	0,2	21,8	95	-
итого за II завтрак		120	1,5	0,2	21,8	95	-
обед	Суп с клёцками	150	0,73	1,63	4,00	39,22	160
	Гречка отварная	120	3,6	4,08	17,52	121,2	252
	Огурец консервированный	30	0,84	0,00	0,39	4,8	
	Гуляш из курицы	50	5,19	3,26	2,04	51,60	415
	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		540	15	9,77	62,26	399,1	
полдник	Печенье	40	1,28	1,12	32,36	140	603
	Кисель	150	1,36	0,00	0,00	29,02	517
итого за полдник		190	2,64	1,12	32,36	169,02	
ужин	Суп молочный с вермишелью	150	3,30	2,85	11,85	87	180
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		340	7,52	3,65	39,81	225,43	
Итого за день:			39,01	32,36	207,4	1189,83	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
07.11.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная	200	8,54	11,5	38,23	293,57	271
	Кофейный напиток	200	2,20	2,63	14,96	93,11	513
	Батон с маслом	25/5	4,3	6,94	11,27	11,27	104
итого за завтрак		445	15,04	21,07	64,46	397,95	
II завтрак	Банан	120	1,65	0,22	23,98	104,5	
итого за II завтрак		120	1,65	0,22	23,98	104,5	
обед	Суп с клёцками	180	0,87	1,96	4,80	47,07	160
	Гречка отварная	150	4,5	5,1	21,9	151,5	252
	Огурец консервированный	30	0,84	0,00	0,39	4,8	
	Гуляш из курицы	70	7,27	5,66	2,86	72,23	415
	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		680	19,32	13,72	79,55	510,44	-
полдник	Печенье	40	1,28	1,12	32,36	140	603
	Кисель	200	1,36	0,00	0,00	29,02	517
итого за полдник		240	2,64	1,12	32,36	169,02	-
ужин	Суп молочный с вермишелью	200	4,4	3,8	15,8	116	200
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	25/24	5,14	0,97	21,8	120,5	-
итого за ужин		449	9,54	9,62	47,8	276,53	-
Итого за день:			48,19	45,75	248,15	1458,44	-