

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
10.03.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,31	23,18	161,24	277
	Бутерброд с маслом	37	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток с молоком	150	0,06	0,05	10,68	43,17	512
итого за завтрак		337	8,33	11,77	46,68	328,92	-
II завтрак	Банан	130	1,2	0,16	17,44	76	126
итого за II завтрак		130	1,2	0,16	17,44	76	126
обед	Щи со свежей капусты	150	0,88	2,95	3,13	217,96	154
	Макаронные изделия отварные, помидор свежий	120/30	6,35	7,46	4,5	110,58	422
	Курица в соусе с томатом	60	5,19	4,04	2,04	51,59	415
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,00	18,27	74,56	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
итого за обед		550	15,63	14,85	41,33	318,53	-
полдник	Печенье	40	1,12	14,7	30,92	569,45	602
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	505
итого за полдник		190	5,31	19,48	38,48	659,54	
ужин	Омлет	100	5,6	8,6	1,52	105,88	311
	Огурец консервированный	25	0,39	0,07	1,29	7	120
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
итого за ужин		277	8,76	9,04	30	237,97	
Итого за день:			39,3	55,4	174,54	1614,21	

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет
10.03.2026

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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98		277
	Бутерброд с маслом	40	3,61	6,41	12,82	124,51		104
	Кофейный напиток с молоком	200	0,06	0,05	10,68	43,17		512
итого за завтрак		440	10,6	14,43	54,41	393,55		-
II завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21	89		126
итого за II завтрак		100	1,5	0,1	21	89		126
обед	Щи со свежей капусты	200	1,17	3,93	4,17	58,12		154
	Макаронные изделия отварные, помидор свежий	120/30	5,53	6,65	33,85	220,4		432
	Курица в соусе с томатом	70	6,05	4,71	2,38	60,19		415
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84		522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		123
итого за обед		680	17,57	15,89	92,58	573,25		-
полдник	Печенье	50	1,12	15,63	30,92	141,6		602
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12		505
итого за полдник		240	5,31	20,41	38,48	231,69		
ужин	Омлет	100	5,6	8,6	1,52	105,88		311
	Огурец консервированный	25	0,44	0,08	1,48	8		120
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12		505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		123
итого за ужин		348	10,18	9,24	42,02	293,9		
Итого за день:			44,98	60,23	245,73	1571,19		