

МЕНЮ
 Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
 10.04.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	6,42	10,29	23,68	214,64	283
	Бутерброд с маслом	55	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	150	0,06	0,05	10,68	43,17	512
итого за завтрак		355	10,09	16,75	47,18	382,32	
II завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	532
итого за II завтрак		110	0,4	0,4	10,4	45	
обед	Суп с крупой	150	2,09	2,91	13,51	88,29	161
	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	97
	Гуляш	50	8,65	10,24	1,76	124,74	373
	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		510	18,47	14,09	73,29	485,31	-
полдник	Вафли	50	1,12	1,32	30,92	140	602
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	12	47,4	516
итого за полдник		200	1,12	1,32	42,92	187,4	
ужин	Рагу из овощей	150	11,84	12,35	13,64	212,57	412
	Чай с сахаром	180	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		400	14,68	12,75	41,44	339,46	
Итого за день:			42,12	41,16	213,55	1395,90	



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет
10.04.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,56	13,72	31,57	286,19	283
	Бутерброд с маслом	40	4,33	7,3	12,82	135,4	104
	Кофейный напиток	200	2,29	2,67	26,11	138,36	512
итого за завтрак		440	12,19	18,56	69,33	494,16	
II завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	532
итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп с крупой	200	2,37	2,98	15,24	96,83	147
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	297
	Гуляш	70	11,95	12,76	2,44	175,26	373
	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	24,8	17,02	98,9	651,53	-
полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	607
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	13,6	53,7	516
итого за полдник		250	1,4	1,65	52,25	228,7	
ужин	Рагу из овощей	200	15,78	16,46	18,18	283,42	412
	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		460	20,04	17,06	58	466,24	
Итого за день:			58,48	54,39	288,58	1886,63	

