



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Худошина И.А.

МЕНЮ

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

10.06.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150	5,85	7,42	26,93	200,17	282
	Бутерброд с маслом, сыром	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	9,52	13,88	50,43	367,85	
II завтрак	Банан	86	1,43	0,09	19,95	84,55	126
итого за II завтрак		86	1,43	0,09	19,95	84,55	
обед	Щи со свежей капусты	150	0,88	2,95	3,13	217,96	154
	Плов с отварной курицей	150	9,4	9,37	26,02	222,61	416
	Помидор свежий	28	1,5	0,06	4,14	21,9	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	522
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		520	14,99	12,78	68,08	618,83	
полдник	Печенье	40	3,54	2,82	45	219,6	603
	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	0	21,76	91,14	517
итого за полдник		210	4,56	2,82	66,76	310,74	
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,94	12,94	107,35	180
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		340	7,12	4,34	40,74	234,24	
Итого за день:			37,6	33,91	245,96	1616,21	



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
10.06.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	200	5,85	7,42	26,93	200,17	282
	Бутерброд с маслом, сыром	40	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	200	0,06	0,05	10,68	43,17	512
итого за завтрак		440	9,52	13,88	50,43	367,85	
II завтрак	Банан	86	1,5	0,1	21	89	126
итого за II завтрак		86	1,5	0,1	21	89	
обед	Щи со свежей капусты	200	1,17	3,93	4,17	58,12	154
	Плов с отварной курицей	150	12,53	12,493	34,69	296,81	416
	Помидор свежий	28	1	0,04	2,76	14,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	522
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		638	19,52	17,063	93,8	604,07	
полдник	Печенье	40	3,54	2,82	45	219,6	603
	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	121,52	517
итого за полдник		260	4,9	2,82	74,02	341,12	
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,71	5,25	17,25	143,13	180
	Чай с сахаром	200	4,04	5,52	17,8	130,88	436
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		460	9,97	5,85	57,07	325,95	
Итого за день:			45,4	39,71	296,32	1727,99	