

МЕНЮ

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
10.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,57	5,44	27,29	182,79	279
	Бутерброд с маслом	56	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	150	0,06	0,05	10,68	43,17	512
итого за завтрак		356	9,24	11,9	50,79	350,47	
II завтрак	Апельсин	100	0,4	0,4	10,4	45	126
итого за II завтрак		100	0,4	0,4	10,4	45	
обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,22	3,15	6,82	63,95	169
	Пюре картофельное	120	2,46	5,09	11,27	116,23	441
	Котлета куриная, салат из свежих огурцов и помидоров	60/50	6,35	7,46	4,5	110,58	422
	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		510	13,24	16,01	57,38	447,12	
полдник	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	604
	Какао с молоком	220	4,4	4,4	25,8	154,2	508
итого за полдник		190	7,4	8,32	55,56	321	
ужин	Капуста тушёная с морковью в молоке	150	3,03	4,14	13,35	98,16	436
	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	5,87	4,54	41,15	225,05	
Итого за день:				36,2	41,26	215,28	1388,64



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
10.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,42	7,25	36,39	243,72	279
	Бутерброд с маслом	55	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	15,19	23,7	70,5	559,95	
II завтрак	Апельсин	100	0,44	0,44	11,34	49,05	126
итого за II завтрак		100	0,44	0,44	11,34	49,05	126
обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,63	4,2	9,09	85,27	169
	Пюре картофельное,	150	3,07	6,36	14,08	145,29	441
	Котлета куриная, салат из свежих огурцов и помидоров	70/50	0,4	0,05	0,85	6,5	121
	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		590	8,31	11,01	58,81	393,42	
полдник	Печенье	50	3	3,92	29,76	166,8	604
	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	529
итого за полдник		250	8,8	9,72	64,16	372,4	
ужин	Капуста тушёная с морковью в молоке	200	4,04	5,52	17,8	130,88	436
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		460	8,3	6,12	57,62	313,70	
Итого за день:			39,89	44,51	267,25	1646,05	