



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
10.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6,42	10,29	23,68	214,64	262
	Бутерброд с маслом	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	10,09	16,75	47,18	382,32	
II завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	126
итого за II завтрак		100	0,4	0,4	10,4	45	126
обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	1,36	1,75	7,41	63,94	163
	Картофельная запеканка с курицей	150	9,69	8,73	16,8	184,5	407
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,38	13,38	465
	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	14,48	11,63	60,38	418,18	
полдник	"Крендель сахарный"	60	4,31	7,94	36,76	235,64	569
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	88,72	512
итого за полдник		210	6,27	8,28	56,22	324,36	
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			190	5,87	4,54	41,15	225,05
Итого за день:				37,11	41,6	215,33	1394,91



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Кудюшина И.А.

МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

10.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,57	13,73	31,57	286,19	262
	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	15,19	23,7	70,5	559,95	
II завтрак	Яблоко	125	0,44	0,44	10,4	45	126
итого за II завтрак		125	0,44	0,44	10,4	45	126
обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,81	2,33	9,87	82,56	163
	Картофельная запеканка с курицей	180	12,92	11,63	22,4	246	407
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,38	13,38	465
	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		670	26,02	11,98	100,8	663,33	
полдник	"Крендель сахарный"	660	19,77	15,31	85,83	576,48	
	Какао с молоком	60	4,31	7,94	36,76	235,64	569
итого за полдник		200	1,96	0,34	19,46	88,72	512
ужин	Капуста тушёная с морковью в молоке	260	6,27	8,28	56,22	324,36	
	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	8,3	6,12	57,62	313,70	
Итого за день:			49,97	53,85	280,57	1819,49	