



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
11.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Дружба»	150	3,95	8,49	17,02	161,46	275
	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	7,62	15	40,52	329,14	
II завтрак	Яблоко	80	0,7	0,3	8,1	43	126
итого за II завтрак		80	0,7	0,3	8,1	43	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,29	66,75	152
	Рис отварной	120	2,96	4,88	5,28	29,83	255
	Курица отварная	60	9,1	7,29	0	112,8	414
	Компот из с/ф	150	0,28	0	20,55	83,88	522
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		520	16,8	14,3	66,64	275,26	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	554
	Какао с молоком	150	4,4	4,4	25,8	154,2	508
итого за полдник		210	8,07	6,15	68,04	353,55	
ужин	Картофель отварной	150	2,76	7,17	16,43	129,54	438
	Огурец солёный	40	0,32	0,04	0,68	5,2	121
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		380	5,92	7,61	44,91	261,63	
Итого за день:			39,11	43,3	228,2	1262,6	



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
11.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275
	Бутерброд с маслом	40	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	200	2,2	2,63	14,96	93,11	512
итого за завтрак		440	11,08	20,35	50,47	432,9	
II завтрак	Яблоко	80	0,7	0,3	8,1	43	126
итого за II завтрак		80	0,7	0,3	8,1	43	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	152
	Рис отварной	150	3,7	6,1	37,29	224,23	255
	Курица отварная	70	10,62	8,51	0	131,6	414
	Компот из с/ф	200	0,37	0	27,4	111,84	522
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		680	21,11	17,49	104,53	679,37	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	554
	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	529
итого за полдник		260	9,47	76,64	76,64	404,95	
ужин	Картофель отварной	180	3,31	8,6	19,72	155,45	438
	Огурец солёный	50	0,4	0,05	0,85	6,5	121
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		490	7,97	9,25	60,39	344,77	
Итого за день:			50,4	124,1	300,94	1909,29	