

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
11.04.2025

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		100	0,4	0,4	10,4	45	
обед	Суп картофельный на курином бульоне	180	1,36	1,75	7,44	63,94	126
	Каша гречневая, огурец свежий	160/45	6,84	6,28	5,9	206,19	252
	Тефтеля куриная	50	6,35	7,46	4,5	110,58	422
	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		555	17,76	15,89	52,6	426,49	-
полдник	Печенье	50	1,12	10,66	30,92	141,6	602
	Кисель	150	1,02	0	21,77	91,14	517
итого за полдник		200	2,14	10,66	52,69	232,74	
ужин	Рагу из овощей	150	2,57	0,16	12,64	161,77	210
	Чай с сахаром	150	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		340	5,41	0,56	40,44	288,66	
Итого за день:			35,8	49,25	203,31	1770,68	



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет
11.04.2025

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	15,18	23,69	70,5	559,95	
II завтрак	Сок	125	0,5	0,1	10,1	46	532
итого за II завтрак		125	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп картофельный на курином бульоне	200	1,65	3,21	7,15	72,37	158
	Каша гречневая, огурец свежий	160/45	6,84	6,28	5,9	206,19	252
	Тефтеля куриная	70	6,05	4,71	2,38	60,19	415
	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		675	13,68	9,26	68,8	529,79	-
полдник	Печенье	50	1,12	9,26	30,92	141,6	602
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
итого за полдник		250	2,48	9,26	59,94	263,12	
ужин	Рагу из овощей	200	3,43	14,5	16,85	215,7	210
	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	7,69	15,1	56,67	398,52	460
Итого за день:			39,43	57,61	265,41	1793,38	

