

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
11.06.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	6,42	10,29	23,68	214,64	283
	Бутерброд с маслом	37	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток с молоком	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	0,7	0,3	8,1	43	126
итого за II завтрак		100	0,7	0,3	8,1	43	126
обед	Рассольник ленинградский	150	1,25	3,22	7,66	73,41	148
	Картофельное пюре	70	1,44	2,97	6,57	67,8	441
	Капуста тушёная	70	1,48	2,4	23,13	54,92	435
	Курица отварная, помидор свежий	60/30	9,1/0,33	7,29/0,06	0/1,14	112,8/7,2	414/112
	Компот из смеси с/ф	150	0,37	0	18,27	74,56	522
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		540	16,48	16,28	72,15	465,29	
полдник	Шанежка с картофелем	40	3	3,92	29,76	166,8	609
итого за полдник		200	2,98	0,72	42,5	195,14	
ужин	Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,98	27,08	176,33	432
	икра кабачковая	40	0,50	3,01	2,05	35,1	31
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		350	8,22	10,52	57,96	366,99	
Итого за день:			39,53	57,41	266,01	1797,38	

МЕНЮ
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет
 11.06.2026

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Калории
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,56	13,72	31,57	266,19	283
	Бутерброд с маслом	40	4,33	7,3	12,82	135,4	104
	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	0,01	13,01	56,38	515
итого за завтрак		337	11,08	16,71	49,51	395,53	
II завтрак	Яблоко	100	0,7	0,3	8,1	43	126
итого за II завтрак		100	0,7	0,3	8,1	43	126
обед	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,29	10,22	97,87	148
	Картофельное пюре	90	1,85	3,82	8,45	87,17	441
	Капуста тушёная	90	1,89	3,09	29,74	70,61	435
	Курица отварная ,помидор свежий	70/30	11,33/0,017	8,5/0,03	0/0,075	131,6/4,2	414/112
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	522
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		710	20,86	20,31	100,59	621,79	
полдник	Шанежка с картофелем	50	3,75	4,9	37,2	208,5	609
итого за полдник		260	3,73	0,87	56,29	257,72	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41	432
	икра кабачковая	50	0,54	3,06	2,16	38,4	31
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		450	10,75	11,97	76,75	467,00	
Итого за день:			51,02	36,63	314,23	1952,46	