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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
11.12.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная	150	4,5	4,8	22,95	147	277
	Кофейный напиток	150	1,65	1,97	11,22	69,83	513
	Батон с маслом	33/5	2,38	4,52	15,85	114,94	104
итого за завтрак		336	8,53	11,29	50,02	331,77	-
II завтрак	Яблоко	100	1,5	0,2	21,8	95	-
итого за II завтрак		100	1,5	0,2	21,8	95	-
обед	Суп с вермишелью	150	0,19	3,02	0,89	31,47	173
	Плов с курицей	150	9,4	9,37	26,02	222,61	416
	Огурец консервированный	30	0,84	0,00	0,39	4,8	-
	Компот из с/ф	150	0,42	-	20,55	83,88	522
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за обед		540	15,07	13,19	65,61	441,16	-
полдник	Вафли	100	1,12	1,32	30,92	141,6	602
	Молоко	150	4,19	4,79	7,56	9,09	529
итого за полдник		210	5,31	6,11	38,48	150,69	
ужин	Рагу овощное	150	2,57	10,87	12,64	161,77	210
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		340	6,79	11,67	40,60	300,2	
Итого за день:			37,2	42,46	216,51	1318,82	

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
11.12.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная	200	6,00	6,4	30,60	196	277
	Кофейный напиток	200	0,06	0,05	8,69	35,21	513
	Батон с маслом	32/5	2,38	4,52	15,85	114,94	104
итого за завтрак		437	8,44	10,97	55,14	346,15	-
II завтрак	Яблоко	100	1,67	0,22	24,2	105,45	-
итого за II завтрак		100	1,67	0,22	24,2	105,45	-
обед	Суп с вермишелью	180	0,25	4,02	1,19	41,96	173
	Плов с курицей	200	12,53	12,49	34,69	296,81	416
	Огурец консервированный	30	0,84	0,00	0,39	4,8	-
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб	25/25	5,28	1,0	22,2	123	-
итого за обед		660	19,46	17,51	85,87	578,41	-
полдник	Вафли	100	1,12	1,32	30,92	141,6	602
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
итого за полдник		240	6,71	7,7	41,00	261,72	-
ужин	Рагу овощное	200	3,43	14,5	16,85	215,7	210
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	30/19	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		449	7,65	15,3	44,81	354,13	-
Итого за день:			43,93	51,70	251,02	1645,86	