



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
12.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150	5,85	7,42	26,93	200,17	282
	Бутерброд с маслом	30	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	9,52	13,88	50,43	367,85	-
II завтрак	Банан	100	1,43	0,09	19,95	84,55	126
итого за II завтрак		100	1,43	0,09	19,95	84,55	126
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,65	3,21	7,15	72,37	158
	Каша гречневая	120	6,84	6,28	5,9	206,19	252
	Курица в соусе с томатом	60	5,19	4,04	2,04	51,59	415
	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		590	18,01	13,93	43,25	420,54	-
полдник	Вафли	50	1,4	0	38,65	177	602
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	529
итого за полдник		200	5,59	4,78	46,21	267,09	-
ужин	Рагу из овощей	150	2,57	0,4	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	0,8	40,44	288,66	
Итого за день:			38,84	33,48	199,76	1422,29	

**МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет  
12.021.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	200	5,85	7,42	26,93	200,17	282
	Бутерброд с маслом	30	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	200	0,06	0,05	10,68	43,17	512
итого за завтрак		440	9,52	13,88	50,43	367,85	-
II завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21	89	126
итого за II завтрак		100	1,5	0,1	21	89	126
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,65	3,21	7,15	72,37	158
	Каша гречневая	120	6,84	6,28	5,9	206,19	252
	Курица в соусе с томатом	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		690	20,48	14,8	68,13	579,69	-
полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	602
	Молоко	200	4,19	4,78	7,56	90,09	529
итого за полдник		250	5,59	6,43	46,21	267,09	-
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	
Итого за день:			43,66	50,21	241,92	1695,75	