



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
13.11.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая	200	6,28	11,44	37,07	279,23	268
	Какао молоко	200	3,85	3,4	16,35	110,62	508
	Батон с маслом	33/5	2,22	4,47	14,83	109,66	104
итого за завтрак			12,35	19,31	68,25	499,51	
II завтрак	Яблоко	100	0,4	0,3	10,9	42	-
итого за II завтрак		100	0,4	0,3	10,9	42	
обед	Суп с крупой	200	2,4	3,17	19,76	106,5	204
	Рагу с курицей	200	15,2	15,2	15,6	267,4	210
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб	30/30	6,33	1,2	26,64	147,6	-
итого за обед		700	24,49	19,57	89,4	633,04	-
полдник	Булка домашняя	50	4,55	8,04	38,09	242,93	578
	Кисель	200	1,36	0,00	0,00	29,02	517
итого за полдник		260	6,15	9,86	50,59	315,61	-
ужин	Макароны отварные, икра кабачковая	150/45	5,73	6,97	37,88	240,39	432
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	30/22	4,72	0,82	21,93	117,52	-
итого за ужин		454	10,45	7,79	70,01	397,94	
Итого за день:			54,02	56,96	294,05	1907	-