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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
13.12.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая	150	3,0	7,85	28,7	203,44	270
	Кофейный напиток с молоком	150	1,65	1,97	11,22	69,83	513
	Батон с маслом	27/5	6,47	11,38	13,66	185,7	125
итого за завтрак		340	11,12	21,2	53,58	458,97	-
II завтрак	Груша	100	0,40	0,40	9,8	47	-
итого за II завтрак		100	0,40	0,40	9,8	47	-
обед	Суп гороховый	150	1,38	2,68	5,96	60,31	158
	Пюре картофельное	75	1,86	3,36	14,58	96	441
	Капуста тушёная	75	1,78	3,07	5,26	56,02	435
	Кура отварная	50	8,00	7,00	0,00	95	414
	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	27,24	23,29	78,63	634,82	-
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,67	0,36	21,75	199,35	554
	Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	529
итого за полдник		210	7,87	4,11	28,8	277,35	-
ужин	Каша пшеничная	150	4,71	8,58	27,8	209,42	268
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		340	8,93	9,38	55,76	347,85	-
Итого за день:			55,56	58,02	226,57	1765,99	-

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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
13.12.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая	200	4,01	10,47	38,27	271,26	270
	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,63	14,96	93,11	513
	Батон с маслом	27/5	6,47	11,38	13,66	185,7	125
итого за завтрак			12,68	24,48	66,89	550,07	-
II завтрак	Груша	117	0,48	0,48	11,86	56,87	-
итого за II завтрак		117	0,48	0,48	11,86	56,87	-
обед	Суп гороховый	180	1,83	3,57	7,94	80,41	158
	Пюре картофельное	90	1,85	3,98	14,56	101,5	441
	Капуста тушёная	75	2,02	3,08	6,08	60,32	435
	Кура отварная	70	11,2	9,8	0,00	133	414
	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		680	22,74	21,43	78,18	610,07	-
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,67	0,36	21,75	199,35	554
	Молоко	180	5,04	4,5	8,46	93,6	529
итого за полдник		140	8,71	4,86	30,21	292,95	-
ужин	Каша пшеничная	200	6,28	11,44	37,07	279,23	268
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	25/31	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		456	10,51	12,24	65,66	417,66	-
Итого за день:			55,12	63,49	252,8	1927,62	-