



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
15.05.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая жидкая	<b>150</b>	5,85	7,42	26,93	200,17	<b>281</b>
	Бутерброд с маслом	<b>30</b>	3,61	6,41	12,82	124,51	<b>104</b>
	Кофейный напиток	<b>150</b>	0,06	0,05	10,68	43,17	<b>512</b>
итого за завтрак		<b>337</b>	10,51	13,84	52,76	381,06	
II завтрак	Апельсин	<b>70</b>	0,36	0,27	8,55	37,8	<b>126</b>
итого за II завтрак		<b>70</b>	0,36	0,27	8,55	37,8	
обед	Борщ со сметаной	<b>150</b>	0,92	3,06	5,43	53,92	<b>140</b>
	Жаркое по - домашнему	<b>150</b>	15,17	15,56	11,71	247,54	<b>379</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,37	0	18,27	74,56	<b>522</b>
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>40</b>	2,84	0,4	16,52	81,8	<b>122/123</b>
итого за обед		<b>490</b>	19,3	15,96	51,93	457,82	
полдник	Булочка "Домашняя"	<b>60</b>	4,55	8,04	38,09	242,93	<b>578</b>
	Молоко	<b>150</b>	4,19	4,78	7,56	90,09	<b>529</b>
итого за полдник		<b>210</b>	8,74	12,82	45,65	333,02	
ужин	Омлет	<b>65</b>	5,6	8,6	1,52	105,88	<b>311</b>
	Салат из свежих помидоров и огурцов	<b>40</b>	0,38	2,06	1,23	25,51	<b>18</b>
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0	0	11,28	45,09	<b>505</b>
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>40</b>	2,84	0,4	16,52	81,8	<b>122/123</b>
итого за ужин		<b>380</b>	5,92	7,61	44,91	261,63	
Итого за день:			39,64	45,92	197,55	1390	



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
15.05.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая жидкая	<b>200</b>	7,16	8,98	28,84	227,19	<b>281</b>
	Бутерброд с маслом	<b>30</b>	4,33	7,3	12,82	135,4	<b>104</b>
	Кофейный напиток	<b>200</b>	2,29	2,67	26,11	138,36	<b>512</b>
итого за завтрак		<b>440</b>	13,78	18,95	67,77	500,95	
II завтрак	Апельсин	<b>72</b>	0,4	0,3	9,5	42	<b>126</b>
итого за II завтрак		<b>72</b>	0,4	0,3	9,5	42	
обед	Борщ со сметаной	<b>200</b>	1,23	4,08	7,24	71,89	<b>140</b>
	Жаркое по - домашнему	<b>200</b>	20,23	20,75	15,61	330,05	<b>379</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,56	0	27,4	111,84	<b>522</b>
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>60</b>	4,26	0,6	24,78	122,7	<b>122/123</b>
итого за обед		<b>660</b>	26,28	21,35	75,03	636,48	
полдник	Булочка "Домашняя"	<b>60</b>	4,55	8,04	38,09	242,93	<b>578</b>
	Молоко	<b>200</b>	4,19	4,78	7,56	90,09	<b>529</b>
итого за полдник		<b>260</b>	8,74	12,82	45,65	333,02	
ужин	Омлет	<b>65</b>	5,6	8,6	1,52	105,88	<b>311</b>
	Салат из свежих помидоров и огурцов	<b>40</b>	0,38	2,06	1,23	25,51	<b>18</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0	0	15,04	60,12	<b>505</b>
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>60</b>	4,26	0,6	24,78	122,7	<b>122/123</b>
итого за ужин		<b>365</b>	10,26	9,25	38,43	280,17	
Итого за день:			59,48	64,69	236,93	1812,93	