



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
16.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая Каша пшеничная	200	7,42	7,48	36,5	243,72	279
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,67	15,9	79	514
	Батон с маслом	31/5	4,79	7,47	15,88	151,24	125
итого за завтрак		436	13,86	18,95	72,75	521,03	-
II завтрак	Банан	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Щи со сметаной	200	1,4	3,98	6,22	66,22	147
	Пюре картофельное	150	3,75	6,6	16,35	138	434
	Котлета куриная	70	8,89	8,06	10,45	132	417
	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		670	19,65	19,29	86,27	606,77	-
полдник	Вафли	50	3	3,92	29,76	166,8	609
	Молоко	200	-	-	13,6	53,7	516
итого за полдник		240	8,36	19,67	16,58	351,15	-
ужин	Макароны отварные	150	7,37	8,31	45,13	293,88	432
	Икра кабачковая	45	1,14	5,34	4,62	71,4	19
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		440	12,73	14,45	77,71	503,71	-
Итого за день:			55,06	72,71	265,95	2031,38	-