



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
17.04.2024

| 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          | Груша                       | <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>     |
|                     | Огурец солёный              | <b>40</b>  | 0,32             | 0,04  | 0,68     | 5,2                     | <b>121</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:      |                             |            | 39,62            | 43,9  | 197      | 1369,7                  |                |



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
17.04.2024

| 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          | Груша                       | <b>78</b>  | 0,4              | 0,3   | 9,5      | 42                      | <b>126</b>     |
| итого за II завтрак |                             | <b>78</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>     |
|                     | Огурец солёный              | <b>50</b>  | 0,4              | 0,05  | 0,85     | 6,5                     | <b>121</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>375</b> | 10,26            | 9,25  | 38,43    | 280,17                  |                |
| Итого за день:      |                             |            | 59,46            | 62,67 | 236,38   | 1792,62                 |                |