



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Худошина И.А.

## МЕНЮ

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

17.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая	150	5,85	7,42	26,93	200,17	281
	Кофейный напиток с молоком	150	0,06	0,05	10,68	43,17	512
	Батон с маслом	37	3,61	6,41	12,82	124,51	104
итого за завтрак		337	9,52	13,88	50,43	367,85	-
II завтрак	Груша	108	0,4	0,4	10,4	45	126
итого за II завтрак		108	0,4	0,4	10,4	45	-
обед	Суп гороховый	150	1,38	2,68	5,96	60,31	158
	Пюре картофельное, салат из свежих овощей	120/35	2,46	5,09	11,27	116,23	441
	Котлета рыбная	60	8,69	1,42	3,43	61,32	356
	Компот из с/ф	150	0,37	0	18,27	74,56	522
	Хлеб	20/20	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		565	15,74	9,59	49,49	333,91	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	578
	Кисель	150	1,02	0	21,77	91,14	517
итого за полдник		210	5,57	8,04	59,86	334,07	
ужин	Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,98	27,08	176,33	432
	Икра кабачковая	50	0,48	1,88	3,08	31,2	18
	Чай	150	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб	20/20	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		355	7,74	7,26	57,96	334,42	-
Итого за день:			38,97	39,17	228,14	1415,25	-

