



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
18.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая	200	5,77	6,95	26,13	191,12	172
	Какао с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	513
	Батон с маслом	33	2,52	4,58	16,87	120,22	3
итого за завтрак		331	11,08	11,57	62,8	401,9	
II завтрак	Яблоко	100	1,49	0,33	13,45	59,76	-
итого за II завтрак		93	1,49	0,33	13,45	59,76	-
обед	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,3	10,22	97,87	148
	Рис отварной, курица отварная, соус томатный	290	14,64	17,65	9,43	257,13	419 409 465
	Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб	25/25	3,5	0,53	23,32	114,75	-
итого за обед		650	20,12	22,49	67,34	566,51	
полдник	Булка домашняя	60	5,39	9,93	45,95	294,55	569
	Молоко	200	4,97	5,68	8,97	106,91	529
итого за полдник		244	10,36	15,61	54,92	401,46	
ужин	Картофель отварной, огурец кон.	150/50	3,31	8,6	19,71	155,45	188
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	505
	Хлеб пшеничный ржаной	17/25	5,87	1,06	26,19	142,28	-
итого за ужин		472	21,18	12,76	59,9	350,79	
Итого за день:			64,23	62,76	258,41	1780,42	