



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
19.06.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	5,21	10,46	38,26	271,26	270
	Бутерброд с маслом	37	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	150	0,06	0,05	10,68	43,17	512
итого за завтрак		337	8,88	16,92	61,76	438,94	
II завтрак	Апельсин	80	0,36	0,27	8,55	37,8	126
итого за II завтрак		80	0,36	0,27	8,55	37,8	126
обед	Борщ со сметаной	150	1,22	3,15	6,82	63,95	169
	Азу	150	52,06	10,35	13,22	192,48	375
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	522
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		490	56,19	13,81	53,44	402,76	
полдник	Ватрушка наливная	60	4,55	8,04	38,09	242,93	564
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	529
итого за полдник		210	8,74	12,82	45,65	333,02	
ужин	Каша пшённая, яйцо отварное	150	5,85	7,42	26,93	200,17	282
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		340	8,69	7,82	54,73	327,06	
Итого за день:			79,69	46,86	238,33	1540,63	

МЕНЮ
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет
 19.06.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	200	5,21	10,46	38,26	271,26	270
	Бутерброд с маслом	40	4,33	7,3	12,82	135,4	104
	Кофейный напиток	200	2,29	2,67	26,11	138,36	512
итого за завтрак		440	11,83	20,43	77,19	545,02	
II завтрак	Апельсин	89	0,4	0,3	9,5	42	126
итого за II завтрак		89	0,4	0,3	9,5	42	126
обед	Борщ из свежей капусты	150	0,92	3,06	5,43	53,92	140
	Азу	180	13,92	12,42	15,87	230,97	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0	27,4	111,84	522
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		640	19,97	17,1	75,29	537,4	
полдник	Ватрушка наливная	60	4,55	8,04	38,09	242,93	564
	Молоко	200	4,19	4,78	7,56	90,09	529
итого за полдник		240	8,74	12,82	45,65	333,02	
ужин	Каша пшённая, яйцо отварное	200	5,85	7,42	26,93	200,17	282
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		460	10,11	8,02	66,75	382,99	
Итого за день:			48,22	53,89	295,84	1871,86	