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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
20.02.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	**200**	8,57	13,73	31,57	286,19	**262**
	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**	15,19	23,7	70,5	559,95	
II завтрак	Яблоко	**125**	0,44	0,44	10,4	45	**126**
итого за II завтрак		**125**	0,44	0,44	10,4	45	**126**
обед	Суп картофельный с фрикадельками	**200**	1,81	2,33	9,87	82,56	**163**
	Картофельная запеканка с курицей	**180**	12,92	11,63	22,4	246	**407**
	Соус томатный	**20**	0,22	0,75	1,38	13,38	**465**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,56	0	27,4	111,84	**522**
	Хлеб пшеничный/ржаной	**60**	4,26	0,6	24,78	122,7	**122/123**
итого за обед		**660**	26,02	11,98	100,8	663,33	
полдник	"Крендель сахарный"	**60**	19,77	15,31	85,83	576,48	
	Молоко	**232**	4,31	7,94	36,76	235,64	**569**
итого за полдник		**282**	1,96	0,34	19,46	88,72	**512**
ужин	Капуста тушёная с морковью в молоке	**260**	6,27	8,28	56,22	324,36	
	Чай с сахаром	**200**	4,04	5,52	17,8	130,88	**436**
	Хлеб пшеничный/ржаной	**60**	4,26	0,6	24,78	122,7	**122/123**
итого за ужин		**460**	8,3	6,12	57,62	313,70	
Итого за день:			**49,97**	**53,85**	**280,57**	**1819,49**	