



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
21.01.2025

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" | 150 | 6,42 | 10,29 | 23,68 | 214,64 | 262 |
| | 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 | 10,09 | 16,75 | 47,18 | 382,32 | |
| II завтрак | Груша | 90 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 126 |
| итого за II завтрак | | 90 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 126 |
| обед | Суп картофельный с фрикадельками | 150 | 1,36 | 1,75 | 7,41 | 63,94 | 163 |
| | Картофельная запеканка с курицей | 150 | 9,69 | 8,73 | 16,8 | 184,5 | 407 |
| | Соус томатный | 20 | 0,22 | 0,75 | 1,38 | 13,38 | 465 |
| | 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 | | 510 | 14,48 | 11,63 | 60,38 | 418,18 | |
| полдник | "Крендель сахарный" | 60 | 4,31 | 7,94 | 36,76 | 235,64 | 569 |
| | Кисель | 150 | 1,96 | 0,34 | 19,46 | 88,72 | 512 |
| итого за полдник | | 210 | 6,27 | 8,28 | 56,22 | 324,36 | |
| ужин | Капуста тушёная | 150 | 3,03 | 4,14 | 13,35 | 98,16 | 436 |
| | 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 | | | 190 | 5,87 | 4,54 | 41,15 | 225,05 |
| Итого за день: | | | | 37,11 | 41,6 | 215,33 | 1394,91 |



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Кудюшина И.А.

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
21.01.2025

| 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 | Груша | 90 | 0,44 | 0,44 | 10,4 | 45 | 126 |
| итого за II завтрак | | 90 | 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 | | 670 | 26,02 | 11,98 | 100,8 | 663,33 | |
| полдник | "Крендель сахарный" | 660 | 19,77 | 15,31 | 85,83 | 576,48 | |
| | Кисель | 60 | 4,31 | 7,94 | 36,76 | 235,64 | 569 |
| итого за полдник | | 200 | 1,96 | 0,34 | 19,46 | 88,72 | 512 |
| ужин | Капуста тушёная | 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 | |