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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
21.02.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	**200**	5,55	9,03	32,49	236,21	283
	Бутерброд с маслом сыром	**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**	12,17	19	71,42	509,97	
II завтрак	Груша	**100**	0,4	0,3	9,5	42	126
итого за II завтрак		**100**	0,4	0,3	9,5	42	126
обед	Борщ из свежей капусты	**200**	1,22	4,08	7,24	71,89	140
	Макаронные изделия	**200**	12,53	12,49	34,69	296,81	416
	Котлета рыбная	**70**	10,14	1,65	4	71,54	356
	Компот из с/ф	**200**	0,37	0	27,4	111,84	522
	Хлеб	**60**	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		**680**	19,26	12,69	77,5	523,26	550
полдник	Оладьи	**60**	4,29	6,33	21,76	159,01	550
	Молоко	**200**	5,59	6,38	10,08	120,12	529
итого за полдник		**260**	9,88	12,71	31,84	279,13	
ужин	Картофель отварной	**180**	3,31	8,6	19,72	155,45	438
	Огурец солёный	**50**	0,4	0,05	0,85	6,5	121
	Чай с сахаром	**200**	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	**60**	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		**490**	7,97	9,25	60,39	344,77	
Итого за день:			60,75	44,35	267,82	1870,60	