



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
21.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая вязкая	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 с молоком	150	0,06	0,05	10,68	43,17	512
итого за завтрак		337	9,87	16,88	64,09	452,15	
II завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	532
итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Свекольник	150	1,31	2,65	7,25	69,47	145
	Макаронные изделия отварные	77	5,06	2,62	4,83	57,25	354/120
	Минтай под овощами	50	4,76	2,57	2,15	50,77	354
	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
итого за обед		510	13,7	10,61	71,27	452,91	
полдник	Булочка «Нежная»	60	1,12	10,61	30,92	141,6	602
	Кисель	150	1,02	0	21,76	91,14	517
итого за полдник		185	2,14	10,61	52,69	232,74	
ужин	Картофель отварной	100	2,76	7,17	16,43	129,54	438
	Огурец консервированный	40	0,32	0,04	0,68	5,2	121
	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		330	5,92	7,61	44,91	261,63	
Итого за день:			32,43	45,91	245,74	1451,91	

МЕНЮ
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет
 21.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая вязкая	200	5,21	10,46	38,26	271,26	270
	Бутерброд с маслом	41	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	200	2,29	2,67	26,11	138,36	512
итого за завтрак		440	11,11	19,54	77,19	534,13	
II завтрак	Сок	113	0,5	0,1	10,1	46	532
итого за II завтрак		113	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Свекольник	200	1,74	3,53	5,43	9,67	145
	Макаронные изделия отварные	180	5,53	6,65	33,85	220,4	432
	Минтай под овощами	60	6,68	3,59	3,01	71,08	354
	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		740	19,11	14,43	99,85	625,83	
полдник	Булочка «Нежная»	60	1,12	14,37	30,92	141,6	602
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
итого за полдник		235	2,48	14,37	59,94	263,12	
ужин	Картофель отварной	130	2,76	7,17	16,43	129,54	438
	Огурец консервированный	40	0,4	0,05	0,85	6,5	120
	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		430	7,97	9,25	56,63	329,74	
Итого за день:			41,17	57,75	303,71	1798,82	