



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
21.05.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая	150	5,85	7,42	26,93	200,17	281
	Кофейный напиток с молоком	150	0,06	0,05	10,68	43,17	512
	Батон с маслом	37	3,61	6,41	12,82	124,51	104
итого за завтрак		337	9,52	13,88	50,43	367,85	-
II завтрак	Яблоко	76	0,4	0,4	10,4	45	126
итого за II завтрак		76	0,4	0,4	10,4	45	-
обед	Суп гороховый	150	1,38	2,68	5,96	60,31	158
	Пюре картофельное, огурец свежий	120	2,46	5,09	11,27	116,23	441
	Котлета рыбная	60	8,69	1,42	3,43	61,32	356
	Компот из с/ф	150	0,37	0	18,27	74,56	522
	Хлеб	20/20	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		520	15,74	9,59	49,49	333,91	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	578
	Кисель	150	1,02	0	21,77	91,14	517
итого за полдник		210	5,57	8,04	59,86	334,07	
ужин	Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,98	27,08	176,33	432
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,48	1,88	3,08	31,2	18
	Чай	150	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб	20/20	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		350	7,74	7,26	57,96	334,42	-
Итого за день:			38,97	39,17	228,14	1415,25	-

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
21.05.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая	200	7,16	8,98	28,84	227,19	281
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36	512
	Батон с маслом	40	4,33	7,3	12,82	135,4	104
итого за завтрак		440	13,78	18,95	67,77	500,95	-
II завтрак	Яблоко	80	0,44	0,44	11,34	49,05	126
итого за II завтрак		80	0,44	0,44	11,34	49,05	-
обед	Суп гороховый	180	1,83	3,57	7,94	80,41	158
	Пюре картофельное, огурец свежий	150	3,07	6,36	14,08	145,29	441
	Котлета рыбная	70	6,68	3,59	3,01	71,08	354
	Компот из с/ф	200	0,56	0	27,4	111,84	522
	Хлеб	30/30	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		700	20,98	12,19	78,72	538,18	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	578
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
итого за полдник		260	5,91	8,04	67,11	364,45	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41	432
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,48	1,88	3,08	31,2	18
	Чай	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	30/30	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		450	10,27	8,71	76,75	434,43	450
Итого за день:			51,38	48,33	301,69	1887,06	