



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12  
Худошина И.А.

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
22.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,57	5,44	27,29	182,79	279
	Бутерброд с маслом	37	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	150	1,05	0,01	13,01	56,38	515
итого за завтрак		337	10,23	11,86	53,12	363,68	
II завтрак	Груша	80	0,7	0,3	8,1	43	126
итого за II завтрак		80	0,7	0,3	8,1	43	126
обед	Суп картофельный клёцками	150	0,73	1,63	4	39,22	160
	Картофельное пюре	70	1,44	2,97	6,57	67,8	441
	Капуста тушеная	70	1,48	2,4	23,13	54,92	435
	Курица отварная	60	9,1	7,29	0	112,8	414
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	522
	Хлеб	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		540	15,96	13,06	68,49	431,1	
полдник	Булочка домашняя	50	1,12	14,69	30,92	141,6	602
	Какао с молоком	150	1,02	0	21,77	91,14	517
итого за полдник		190	2,14	14,69	52,69	232,74	
ужин	Макароны отварные	150	2,76	7,17	16,43	129,54	438
	Икра кабачковая	50	0,32	0,04	0,68	5,2	121
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб	30	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		430	5,92	7,61	44,91	261,63	
Итого за день:			34,95	47,52	227,31	1332,15	



**МЕНЮ**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**  
**22.01.2026**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,42	7,26	36,39	243,73	279
	Бутерброд с маслом сыром	42	4,33	7,3	12,82	135,4	104
	Кофейный напиток	200	1,4	0,02	17,35	75,18	515
итого за завтрак		440	13,15	14,58	66,56	454,31	
II завтрак	Груша	80	0,78	0,33	8,99	47,73	126
итого за II завтрак		80	0,78	0,33	8,99	47,73	126
обед	Суп картофельный клёцками	200	0,97	2,18	5,34	52,29	160
	Картофельное пюре	90	1,85	3,82	8,45	87,17	441
	Капуста тушёная	90	1,89	3,09	29,74	70,61	435
	Курица отварная	70	11,33	8,5	0	131,6	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	522
	Хлеб	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		710	20,86	18,19	95,71	576,21	
полдник	Булочка домашняя	50	1,12	18,19	95,71	141,6	602
	Какао с молоком	150	1,36	0	29,02	121,52	517
итого за полдник		200	2,48	18,19	124,73	263,12	
ужин	Макароны отварные	150	5,6	8,6	1,52	105,88	311
	Икра кабачковая	55	0,94	6,06	7,00	82,12	69
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб	50	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		450	7,97	9,7	60,38	344,77	
Итого за день:			45,24	60,99	356,37	1686,14	

