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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
22.02.2024

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	Апельсин	**125**	0,78	0,33	8,99	47,73	**126**
итого за II завтрак		**125**	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	Баранка	**50**	1,12	18,19	95,71	141,6	**602**
	Молоко	**150**	1,36	0	29,02	121,52	**517**
итого за полдник		**200**	2,48	18,19	124,73	263,12	
ужин	Омлет	**65**	5,6	8,6	1,52	105,88	**311**
	Салат из свёклы с чесноком	**60**	0,94	6,06	7,00	82,12	**69**
	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	9,7	60,38	344,77	
Итого за день:			45,24	60,99	356,37	1686,14	