

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
22.04.2025

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	Груша	88	0,4	0,4	10,4	45	126
итого за II завтрак		88	0,4	0,4	10,4	45	-
обед	Суп гороховый	150	1,38	2,68	5,96	60,31	158
	Пюре картофельное, помидор свежий	120/35	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		565	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 свежего огурца	50	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		355	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
22.04.2025



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Художина И.А.

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	Груша	88	0,44	0,44	11,34	49,05	126
итого за II завтрак		88	0,44	0,44	11,34	49,05	-
обед	Суп гороховый	180	1,83	3,57	7,94	80,41	158
	Пюре картофельное, помидор свежий	150/35	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	180	0,56	0	27,4	111,84	522
	Хлеб	30/30	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		685	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 свежего огурца	50	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		460	10,27	8,71	76,75	434,43	450
Итого за день:			51,38	48,33	301,69	1887,06	