

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
22.09.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая	150	4,71	8,58	27,8	209,42	268
	Кофейный напиток	150	2,09	0,03	14,85	67,92	514
	Батон с маслом	31/5	4,79	7,47	15,88	151,24	125
итого за завтрак		336	11,59	16,08	58,53	428,58	-
II завтрак	Груша	100	0,40	0,30	10,90	42	-
итого за II завтрак		100	0,40	0,30	10,90	42	-
обед	Щи со сметаной	150	0,88	2,95	3,13	58,12	154
	Пюре картофельное/	120	3	5,4	17,64	127,2	441
	Котлета куриная, свежий помидор	60/30	7,62/0,33	8,96/0,06	5,40/1,14	132,69/7,2	422/112
	Компот из с/ф	150	0,42	-	20,55	83,88	522
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за обед		520	16,14	18,11	64,48	500,29	-
полдник	Булочка домашняя	50	3,75	6,5	30,17	194,17	583
	Какао с молоком	150	2,58	2,23	12,14	78,32	508
итого за полдник		210	7,13	10,27	12,62	321,25	-
ужин	Макароны отварные	120	4,42	4,98	27,08	176,33	432
	Салат из свежих помидоров и огурец	40	0,76	3,56	3,08	47,6	19
	Чай	150	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		350	9,4	9,34	58,12	362,36	-
Итого за день:		-	44,66	54,1	204,65	1654,48	-



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Худошина И.А.

МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

22.09.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая	200	7,42	7,48	36,5	243,72	279
	Кофейный напиток	200	3,2	2,67	15,9	79	514
	Батон с маслом	31/5	4,79	7,47	15,88	151,24	125
итого за завтрак		436	13,86	18,95	72,75	521,03	-
II завтрак	Груша	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Щи со сметаной	200	1,4	3,98	6,22	66,22	147
	Пюре картофельное	150	3,75	6,6	16,35	138	434
	Котлета куриная , свежий помидор	70/60	8,89/0,5 5	8,06/0,1	10,45/1,9	132/12	417/112
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб	25/25	5,28	1,0	22,2	123	-
итого за обед		670	19,65	19,29	86,27	606,77	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	583
	Какао с молоком	200	-	-	13,6	53,7	516
итого за полдник		240	8,36	19,67	16,58	351,15	-
ужин	Макароны отварные	150	7,37	8,31	45,13	293,88	432
	Салат из свежих помидоров и огурец	60	0,54	3,06	2,16	38,4	31
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		440	12,73	14,45	77,71	503,71	-
Итого за день:			55,06	72,71	265,95	2031,38	-