



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
22.10.2024

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	Апельсин	80	0,40	0,30	10,90	42	-
итого за II завтрак		80	0,40	0,30	10,90	42	-
обед	Щи со сметаной	150	0,88	2,95	3,13	58,12	154
	Пюре картофельное, огурец свежий	120	3	5,4	17,64	127,2	441
	Котлета куриная	60	7,62	8,96	5,40	132,69	422
	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	60	4,55	8,04	0,48	242,93	578
	Кисель	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 овощей	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

Удешкина И.А.

МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет
22.10.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая	200	6,28	11,44	37,07	279,23	268
	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	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	Апельсин	83	0,46	0,35	12,64	48,72	
итого за II завтрак		83	0,46	0,35	12,64	48,72	
обед	Щи со сметаной	200	1,17	3,93	4,17	58,12	154
	Пюре картофельное	150	3,75	6,3	22,05	159	441
	Котлета куриная, огурец свежий	70	8,89	8,06	10,45	154,81	422
	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	4,55	8,04	0,48	242,93	578
	Кисель	180	3,81	3,27	16,1	108,22	508
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 овощей	50	1,14	5,34	4,62	71,4	19
	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	-