



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Худошина И.А.

МЕХЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

22.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная	200	6,00	6,4	30,60	196	277
	Кофеинный напиток	200	0,06	0,05	8,69	35,21	513
	Батон с маслом	32/5	2,38	4,52	15,85	114,94	104
итого за завтрак		437	8,44	10,97	55,14	346,15	-
II завтрак	Банан	100	1,67	0,22	24,2	105,45	-
итого за II завтрак		100	1,67	0,22	24,2	105,45	-
обед	Щи со сметаной	180	0,25	4,02	1,19	41,96	173
	Плов с курицей	200	12,53	12,49	34,69	296,81	416
	Огурец консервированный	30	0,84	0,00	0,39	4,8	-
	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		660	19,46	17,51	85,87	578,41	-
полдник	Вафли	50	1,12	1,32	30,92	141,6	602
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	517
итого за полдник		140	6,71	7,7	41,00	261,72	-
ужин	Омлет	200	3,43	14,5	16,85	215,7	210
	Салат из свежей капусты	50	0,82	5,05	4,81	68,43	3
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	30/19	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		449	7,65	15,3	44,81	354,13	-
Итого за день:			45,54	57,3	263,42	1753,6	