



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООИ Ш № 12  
Худошина И.А.

**МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
23.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	3,9	7,85	28,7	203,44	270
	Бутерброд с маслом	37	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	150	0,06	0,05	10,68	43,17	512
итого за завтрак		337	8,56	14,27	54,53	384,33	
II завтрак	Сок	100	0,7	0,3	8,1	43	126
итого за II завтрак		100	0,7	0,3	8,1	43	126
обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,22	3,15	6,82	63,95	169
	Макароны отварные	120	2,46	5,09	11,27	116,23	441
	Ёжики с рисом	100	8,98	13,96	10,68	204,28	400
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	522
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40	2,84	0,40	16.52	81,8	122/123
итого за обед		560	15,87	19,45	63,56	540,82	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	554
	Кисель	150	1,02	0	21,77	91,14	517
итого за полдник		210	4,69	1,75	64,01	290,49	
ужин	Картофель отварной	120	4,42	4,98	27,08	176,33	432
	Огурец консервированный	50	0,48	1,88	3,08	31,2	129
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40	2,84	0,40	16.52	81,8	122/123
итого за ужин		410	7,74	7,26	57,96	334,42	
Итого за день:			37,56	43,03	248,16	1593,06	



**МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
23.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	5,2	10,47	38,27	271,25	270
	Бутерброд с маслом	40	4,33	7,3	12,82	135,4	104
	Кофейный напиток	200	2,29	2,67	26,11	138,36	512
итого за завтрак		440	11,82	20,44	77,2	545,01	
II завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	126
итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,63	4,2	9,09	85,27	169
	Макароны отварные	150	3,07	6,36	14,08	145,29	441
	Ёжики с рисом	100	8,98	13,96	10,68	204,28	400
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	522
	Хлеб пшеничный/ ржаной	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		710	18,5	20,92	86,03	669,38	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	554
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
итого за полдник		260	5,03	1,75	71,26	320,87	
ужин	Картофель отварной	150	5,53	6,23	33,85	220,41	432
	Огурец консервированный	50	0,6	2,35	3,85	39	129
	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб пшеничный/ ржаной	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		460	10,39	9,18	73,76	427,20	