



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
24.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	<b>150</b>	5,21	10,46	38,26	271,26	<b>270</b>
	Бутерброд с маслом	<b>37</b>	3,61	6,41	12,82	124,51	<b>104</b>
	Кофейный напиток	<b>150</b>	0,06	0,05	10,68	43,17	<b>512</b>
итого за завтрак		<b>337</b>	8,88	16,92	61,76	438,94	
II завтрак	Яблоко	<b>80</b>	0,36	0,27	8,55	37,8	<b>126</b>
итого за II завтрак		<b>80</b>	0,36	0,27	8,55	37,8	<b>126</b>
обед	Борщ со сметаной	<b>150</b>	1,22	3,15	6,82	63,95	<b>169</b>
	Азу	<b>150</b>	52,06	10,35	13,22	192,48	<b>375</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,37	0	18,27	74,56	<b>522</b>
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>40</b>	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за обед		<b>490</b>	56,19	13,81	53,44	402,76	
полдник	Ватрушка наливная	<b>60</b>	4,55	8,04	38,09	242,93	<b>564</b>
	Молоко	<b>150</b>	4,19	4,78	7,56	90,09	<b>529</b>
итого за полдник		<b>210</b>	8,74	12,82	45,65	333,02	
ужин	Каша пшённая	<b>150</b>	5,85	7,42	26,93	200,17	<b>282</b>
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0	0	11,28	45,09	<b>505</b>
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>40</b>	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		340	8,69	7,82	54,73	327,06	
Итого за день:			79,69	46,86	238,33	1540,63	



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
24.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	<b>200</b>	5,21	10,46	38,26	271,26	<b>270</b>
	Бутерброд с маслом	<b>40</b>	4,33	7,3	12,82	135,4	<b>104</b>
	Кофейный напиток	<b>200</b>	2,29	2,67	26,11	138,36	<b>512</b>
итого за завтрак		<b>440</b>	11,83	20,43	77,19	545,02	
II завтрак	Яблоко	<b>84</b>	0,4	0,3	9,5	42	<b>126</b>
итого за II завтрак		<b>84</b>	0,4	0,3	9,5	42	<b>126</b>
обед	Борщ из свежей капусты	<b>150</b>	0,92	3,06	5,43	53,92	<b>140</b>
	Азу	<b>180</b>	13,92	12,42	15,87	230,97	<b>375</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,37	0	27,4	111,84	<b>522</b>
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>60</b>	4,26	0,6	24,78	122,7	<b>122/123</b>
итого за обед		<b>640</b>	19,97	17,1	75,29	537,4	
полдник	Ватрушка наливная	<b>60</b>	4,55	8,04	38,09	242,93	<b>564</b>
	Молоко	<b>180</b>	4,19	4,78	7,56	90,09	<b>529</b>
итого за полдник		<b>240</b>	8,74	12,82	45,65	333,02	
ужин	Каша пшённая	<b>200</b>	5,85	7,42	26,93	200,17	<b>282</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0	0	15,04	60,12	<b>505</b>
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>60</b>	4,26	0,6	24,78	122,7	<b>122/123</b>
итого за ужин		<b>460</b>	10,11	8,02	66,75	382,99	
Итого за день:			<b>48,22</b>	<b>53,89</b>	<b>295,84</b>	<b>1871,86</b>	