

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
24.06.2025

| Прием пищи             | Наименование блюда                                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                        |                                                            |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| завтрак                | Каша пшеничная<br>молочная жидкая                          | 150          | 5,57             | 5,44  | 27,29    | 182,79                     | 279            |
|                        | Бутерброд с маслом                                         | 56           | 3,61             | 6,41  | 12,82    | 124,51                     | 104            |
|                        | Кофейный напиток                                           | 150          | 0,06             | 0,05  | 10,68    | 43,17                      | 512            |
| итого за<br>завтрак    |                                                            | 356          | 9,24             | 11,9  | 50,79    | 350,47                     |                |
| II завтрак             | Апельсин                                                   | 100          | 0,4              | 0,4   | 10,4     | 45                         | 126            |
| итого за II<br>завтрак |                                                            | 100          | 0,4              | 0,4   | 10,4     | 45                         |                |
| обед                   | Суп крестьянский с<br>крупой                               | 150          | 1,22             | 3,15  | 6,82     | 63,95                      | 169            |
|                        | Пюре картофельное                                          | 120          | 2,46             | 5,09  | 11,27    | 116,23                     | 441            |
|                        | Котлета куриная, салат из<br>свежих огурцов и<br>помидоров | 60/50        | 6,35             | 7,46  | 4,5      | 110,58                     | 422            |
|                        | Компот из смеси<br>сухофруктов                             | 150          | 0,37             | 0     | 18,27    | 74,56                      | 522            |
|                        | Хлеб пшеничный/ржаной                                      | 40           | 2,84             | 0,4   | 16,52    | 81,8                       | 122/123        |
| итого за обед          |                                                            | 510          | 13,24            | 16,01 | 57,38    | 447,12                     |                |
| полдник                | Печенье                                                    | 40           | 3                | 3,92  | 29,76    | 166,8                      | 604            |
|                        | Какао с молоком                                            | 220          | 4,4              | 4,4   | 25,8     | 154,2                      | 508            |
| итого за<br>полдник    |                                                            | 190          | 7,4              | 8,32  | 55,56    | 321                        |                |
| ужин                   | Капуста тушёная с<br>морковью в молоке                     | 150          | 3,03             | 4,14  | 13,35    | 98,16                      | 436            |
|                        | Чай с сахаром                                              | 150          | 0                | 0     | 11,28    | 45,09                      | 505            |
|                        | Хлеб пшеничный/ржаной                                      | 40           | 2,84             | 0,4   | 16,52    | 81,8                       | 122/123        |
| итого за ужин          |                                                            | 340          | 5,87             | 4,54  | 41,15    | 225,05                     |                |
| Итого за день:         |                                                            |              |                  | 36,2  | 41,26    | 215,28                     | 1388,64        |



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
24.06.2025

| Прием пищи          | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                     |                                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак             | Каша пшеничная молочная жидкая                       | 200       | 7,42             | 7,25  | 36,39    | 243,72                  | 279         |
|                     | Бутерброд с маслом                                   | 55        | 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       | 15,19            | 23,7  | 70,5     | 559,95                  |             |
| II завтрак          | Апельсин                                             | 100       | 0,44             | 0,44  | 11,34    | 49,05                   | 126         |
| итого за II завтрак |                                                      | 100       | 0,44             | 0,44  | 11,34    | 49,05                   | 126         |
| обед                | Суп крестьянский с крупой                            | 200       | 1,63             | 4,2   | 9,09     | 85,27                   | 169         |
|                     | Пюре картофельное,                                   | 150       | 3,07             | 6,36  | 14,08    | 145,29                  | 441         |
|                     | Котлета куриная, салат из свежих огурцов и помидоров | 70/50     | 0,4              | 0,05  | 0,85     | 6,5                     | 121         |
|                     | 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       |                                                      | 590       | 8,31             | 11,01 | 58,81    | 393,42                  |             |
| полдник             | Печенье                                              | 50        | 3                | 3,92  | 29,76    | 166,8                   | 604         |
|                     | Какао с молоком                                      | 200       | 5,8              | 5,8   | 34,4     | 205,6                   | 529         |
| итого за полдник    |                                                      | 250       | 8,8              | 9,72  | 64,16    | 372,4                   |             |
| ужин                | Капуста тушёная с морковью в молоке                  | 200       | 4,04             | 5,52  | 17,8     | 130,88                  | 436         |
|                     | Чай с сахаром                                        | 200       | 0                | 0     | 15,04    | 60,12                   | 505         |
|                     | Хлеб пшеничный/ржаной                                | 60        | 4,26             | 0,6   | 24,78    | 122,7                   | 122/123     |
| итого за ужин       |                                                      | 460       | 8,3              | 6,12  | 57,62    | 313,70                  |             |
| Итого за день:      |                                                      |           | 39,89            | 44,51 | 267,25   | 1646,05                 |             |