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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет
26.02.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	200	5,85	7,42	26,93	200,17	282
	Бутерброд с маслом	30	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	200	0,06	0,05	10,68	43,17	512
итого за завтрак		440	9,52	13,88	50,43	367,85	-
II завтрак	Банан	111	1,5	0,1	21	89	126
итого за II завтрак		111	1,5	0,1	21	89	126
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,65	3,21	7,15	72,37	158
	Каша гречневая	120	6,84	6,28	5,9	206,19	252
	Курица в соусе с томатом	70	6,05	4,71	2,38	60,19	415
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
итого за обед		690	20,48	14,8	68,13	579,69	-
полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	602
	Молоко	200	4,19	4,78	7,56	90,09	529
итого за полдник		250	5,59	6,43	46,21	267,09	-
ужин	Рагу из овощей	200	3,43	14,5	16,85	215,7	210
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
итого за ужин		460	7,69	15,1	56,67	398,52	
Итого за день:			**43,66**	**50,21**	**241,92**	**1695,75**	