



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
26.03.2025

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша ячневая молочная жидкая | 150 | 5,21 | 10,46 | 38,26 | 271,26 | 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 | 8,88 | 16,92 | 61,76 | 438,94 | |
| II завтрак | Яблоко | 100 | 0,36 | 0,27 | 8,55 | 37,8 | 126 |
| итого за II завтрак | | 100 | 0,36 | 0,27 | 8,55 | 37,8 | 126 |
| обед | Борщ со сметаной | 150 | 1,22 | 3,15 | 6,82 | 63,95 | 169 |
| | Азу | 150 | 52,06 | 10,35 | 13,22 | 192,48 | 375 |
| | Компот из смеси 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 | | 490 | 56,19 | 13,81 | 53,44 | 402,76 | |
| полдник | Ватрушка наливная | 60 | 4,55 | 8,04 | 38,09 | 242,93 | 564 |
| | Молоко | 150 | 4,19 | 4,78 | 7,56 | 90,09 | 529 |
| итого за полдник | | 210 | 8,74 | 12,82 | 45,65 | 333,02 | |
| ужин | Каша пшённая | 150 | 5,85 | 7,42 | 26,93 | 200,17 | 282 |
| | 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 | 8,69 | 7,82 | 54,73 | 327,06 | |
| Итого за день: | | | 79,69 | 46,86 | 238,33 | 1540,63 | |

МЕНЮ
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет
 26.03.2025

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша ячневая молочная жидкая | 200 | 5,21 | 10,46 | 38,26 | 271,26 | 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 | 11,83 | 20,43 | 77,19 | 545,02 | |
| II завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | 126 |
| итого за II завтрак | | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | 126 |
| обед | Борщ из свежей капусты | 150 | 0,92 | 3,06 | 5,43 | 53,92 | 140 |
| | Азу | 180 | 13,92 | 12,42 | 15,87 | 230,97 | 375 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,37 | 0 | 27,4 | 111,84 | 522 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 60 | 4,26 | 0,6 | 24,78 | 122,7 | 122/123 |
| итого за обед | | 640 | 19,97 | 17,1 | 75,29 | 537,4 | |
| полдник | Ватрушка наливная | 60 | 4,55 | 8,04 | 38,09 | 242,93 | 564 |
| | Молоко | 200 | 4,19 | 4,78 | 7,56 | 90,09 | 529 |
| итого за полдник | | 240 | 8,74 | 12,82 | 45,65 | 333,02 | |
| ужин | Каша пшённая | 200 | 5,85 | 7,42 | 26,93 | 200,17 | 282 |
| | 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 | 10,11 | 8,02 | 66,75 | 382,99 | |
| Итого за день: | | | 48,22 | 53,89 | 295,84 | 1871,86 | |