



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	

