



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
26.09.2024

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша ячневая | 150 | 4,72 | 5,66 | 20,06 | 150,82 | 172 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,09 | 0,03 | 14,85 | 67,92 | 513 |
| | Батон с маслом | 33 | 2,3 | 4,5 | 15,34 | 112,3 | 3 |
| итого за завтрак | | 331 | 9,11 | 10,19 | 50,25 | 331,04 | |
| II завтрак | Яблоко | 80 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 43,2 | - |
| итого за II завтрак | | 80 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 43,2 | - |
| обед | Рассольник ленинградский | 150 | 1,25 | 3,22 | 7,66 | 1,08 | 148 |
| | Рис отварной, курица отварная, соус томатный | 240 | 10,98 | 13,24 | 7,07 | 192,84 | 419 409 465 |
| | Компот из с/ф | 150 | 0,23 | 0,01 | 18,28 | 72,57 | 40 |
| | Хлеб | 20/20 | 4,22 | 0,8 | 17,76 | 98,4 | - |
| итого за обед | | 490 | 16,68 | 17,27 | 50,77 | 364,89 | |
| полдник | Баранка | 40 | 5,39 | 9,93 | 45,95 | 294,55 | 569 |
| | Кофейный напиток | 150 | 4,19 | 4,79 | 7,56 | 90,09 | 529 |
| итого за полдник | | 190 | 9,58 | 14,72 | 53,51 | 384,64 | |
| ужин | Картофель отварной, помидор свежий | 120/60 | 2,76 | 7,17 | 16,42 | 39,8 | 188 |
| | Чай | 150 | 9 | 2,3 | 10,5 | 98,4 | 505 |
| | Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 4,22 | 0,8 | 17,76 | 267,74 | - |
| итого за ужин | | 350 | 15,98 | 10,27 | 44,68 | 405,94 | |
| Итого за день: | | | 52,43 | 52,69 | 208,93 | 1529,71 | |



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
26.09.2024

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша ячневая | 200 | 5,77 | 6,95 | 26,13 | 191,12 | 172 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,79 | 0,04 | 19,8 | 90,56 | 513 |
| | Батон с маслом | 33 | 2,52 | 4,58 | 16,87 | 120,22 | 3 |
| итого за завтрак | | 331 | 11,08 | 11,57 | 62,8 | 401,9 | |
| II завтрак | Яблоко | 83 | 1,49 | 0,33 | 13,45 | 59,76 | - |
| итого за II завтрак | | 83 | 1,49 | 0,33 | 13,45 | 59,76 | - |
| обед | Рассольник ленинградский | 200 | 1,67 | 4,3 | 10,22 | 97,87 | 148 |
| | Рис отварной, курица отварная, соус томатный | 290 | 14,64 | 17,65 | 9,43 | 257,13 | 419 409 465 |
| | Компот из с/ф | 200 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | 40 |
| | Хлеб | 25/25 | 3,5 | 0,53 | 23,32 | 114,75 | - |
| итого за обед | | 650 | 20,12 | 22,49 | 67,34 | 566,51 | |
| полдник | Баранка | 44 | 5,39 | 9,93 | 45,95 | 294,55 | 569 |
| | Кофейный напиток | 200 | 4,97 | 5,68 | 8,97 | 106,91 | 529 |
| итого за полдник | | 244 | 10,36 | 15,61 | 54,92 | 401,46 | |
| ужин | Картофель отварной, помидор свежий | 150/45 | 3,31 | 8,6 | 19,71 | 155,45 | 188 |
| | Чай | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,06 | 505 |
| | Хлеб пшеничный ржаной | 17/25 | 5,87 | 1,06 | 26,19 | 142,28 | - |
| итого за ужин | | 472 | 21,18 | 12,76 | 59,9 | 350,79 | |
| Итого за день: | | | 64,23 | 62,76 | 258,41 | 1780,42 | |