



Утверждаю:

Худошина И.А.

МЕНЮ

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

26.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая	150	4,13	6,44	22,3	170,05	274
	Кофейный напиток	150	0,06	0,05	10,68	43,17	512
	Батон с маслом	36/5	3,61	6,41	12,82	124,51	104
итого за завтрак		325	7,8	12,9	45,8	33773	
II завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	46	
итого за II завтрак		100	0,4	0,4	10,4	46	
обед	Борщ с капустой ,картофелем со сметаной	150	4,99	25,5	11,79	300	133
	Макароны отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	297
	Биточки куриные	50	7,5	5,4	4,6	94,3	417
	Компот из с/ф	150	0,42	-	18,27	74,56	522
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за обед		537	17,04	13,25	73,23	536,56	
полдник	Печенье	60	1,12	1,32	30,92	140	602
	Кисель	150	0,00	0,00	12	47,4	516
итого за полдник		190	1,12	1,32	42,92	187,4	
ужин	Рагу овощное	150	2,57	0,16	12,64	161,77	210
	Чай	150	-	-	11,28	45,09	505
	Хлеб	20/20	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		340	5,41	0,56	40,44	288,66	
Итого за день:			34,95	47,02	213,9	1526,37	



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12
Худошина И.А.

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
26.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая	200	5,57	8,59	30,4	220,4	274
	Кофеинный напиток	200	2,79	2,67	26,11	138,36	512
	Батон с маслом	36/5	4,33	7,3	12,29	135,4	104
итого за завтрак		429	13,21	18,09	63,67	473,21	
II завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10,04	46	
итого за II завтрак		100	0,4	0,4	10,04	46	
обед	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200	6,66	34	16,52	71,89	133
	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	297
	Биточки куриные	70	10,5	7,5	6,5	132	417
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб	25/25	5,28	1,0	22,2	123	-
итого за обед		700	22,24	17,68	94,12	694,51	
полдник	Печенье	60	1,4	1,65	38,65	175	607
	Кисель	20	0,00	0,00	13,6	53,7	516
итого за полдник		250	1,4	1,65	52,25	228,7	-
ужин	Рагу овощное	200	3,43	14,5	16,85	215,7	210
	Чай	200	-	-	15,04	60,12	505
	Хлеб	25/25	4,22	0,8	17,76	98,4	-
итого за ужин		350	10,51	12,24	65,66	417,66	
Итого за день:			49,32	78,49	292,89	1750,72	