



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Худошина И.А.

МЕНЮ

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

27.05.2024

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша пшённая молочная жидкая | 150 | 5,85 | 7,42 | 26,93 | 200,17 | 282 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 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 | 9,52 | 13,88 | 50,43 | 367,85 | |
| II завтрак | Банан | 80 | 1,43 | 0,09 | 19,95 | 84,55 | 126 |
| итого за II завтрак | | 80 | 1,43 | 0,09 | 19,95 | 84,55 | |
| обед | Щи со свежей капусты | 150 | 0,88 | 2,95 | 3,13 | 217,96 | 154 |
| | Плов с отварной курицей | 150 | 9,4 | 9,37 | 26,02 | 222,61 | 416 |
| | Помидор свежий | 30 | 1,5 | 0,06 | 4,14 | 21,9 | |
| | 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 | | 520 | 14,99 | 12,78 | 68,08 | 618,83 | |
| полдник | Вафли | 40 | 3,54 | 2,82 | 45 | 219,6 | 603 |
| | Кисель плодово-ягодный | 150 | 1,02 | 0 | 21,76 | 91,14 | 517 |
| итого за полдник | | 210 | 4,56 | 2,82 | 66,76 | 310,74 | |
| ужин | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,28 | 3,94 | 12,94 | 107,35 | 180 |
| | 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 | 7,12 | 4,34 | 40,74 | 234,24 | |
| Итого за день: | | | 37,6 | 33,91 | 245,96 | 1616,21 | |



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
27.05.2024

| 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, сыром | 40 | 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 | 76 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | 126 |
| итого за II завтрак | | 76 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | |
| обед | Щи со свежей капусты | 200 | 1,17 | 3,93 | 4,17 | 58,12 | 154 |
| | Плов с отварной курицей | 150 | 12,53 | 12,493 | 34,69 | 296,81 | 416 |
| | Помидор свежий | 20 | 1 | 0,04 | 2,76 | 14,6 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 522 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 60 | 4,26 | 0,6 | 24,78 | 122,7 | 122/123 |
| итого за обед | | 630 | 19,52 | 17,063 | 93,8 | 604,07 | |
| полдник | Вафли | 60 | 3,54 | 2,82 | 45 | 219,6 | 603 |
| | Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 517 |
| итого за полдник | | 260 | 4,9 | 2,82 | 74,02 | 341,12 | |
| ужин | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,71 | 5,25 | 17,25 | 143,13 | 180 |
| | Чай с сахаром | 200 | 4,04 | 5,52 | 17,8 | 130,88 | 436 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 60 | 4,26 | 0,6 | 24,78 | 122,7 | 122/123 |
| итого за ужин | | 460 | 9,97 | 5,85 | 57,07 | 325,95 | |
| Итого за день: | | | 45,4 | 39,71 | 296,32 | 1727,99 | |