



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

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
27.09.2024

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша геркулесовая | 150 | 6,42 | 10,3 | 23,68 | 214,64 | 262 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,09 | 0,03 | 14,85 | 67,92 | 514 |
| | Батон с маслом | 25/5 | 2,3 | 4,5 | 15,34 | 112,3 | 108 |
| итого за завтрак | | 335 | 10,81 | 14,83 | 53,87 | 394,86 | - |
| II завтрак | Сок | 90 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | 532 |
| итого за II завтрак | | 90 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | - |
| обед | Суп с домашней лапшой | 150 | 7,65 | 6,15 | 4,65 | 103,5 | 171 |
| | Пюре картофельное | 120 | 3 | 5,4 | 17,64 | 127,2 | 441 |
| | Котлета рыбная | 60 | 7,92 | 2,76 | 0,78 | 59,4 | 357 |
| | Компот из с/ф | 150 | 0,42 | - | 20,55 | 83,88 | 522 |
| | Хлеб | 20/20 | 4,22 | 0,8 | 17,76 | 98,4 | - |
| итого за обед | | 520 | 23,21 | 5,11 | 61,38 | 472,38 | - |
| полдник | Печенье | 40 | 3,00 | 4,72 | 29,96 | 166,8 | 604 |
| | Кисель | 150 | 0,00 | 0,00 | 9,28 | 37,14 | 516 |
| итого за полдник | | 190 | 3,00 | 4,72 | 39,24 | 203,94 | - |
| ужин | Винегрет | 200 | 2,16 | 4,44 | 10,56 | 90 | 90 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,36 | 0,28 | 62,8 | 310 |
| | Чай | 150 | - | - | 10,2 | 40,03 | 505 |
| | Хлеб | 20/20 | 4,22 | 0,8 | 17,76 | 98,4 | - |
| итого за ужин | | 430 | 11,46 | 9,6 | 38,8 | 291,23 | - |
| Итого за день: | | - | 48,88 | 34,66 | 203,09 | 1404,41 | - |



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12

Кудюшина И.А.

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
27.09.2024

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша геркулесовая | 200 | 8,57 | 13,73 | 31,58 | 286,19 | 262 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 0,04 | 19,8 | 90,56 | 514 |
| | Батон с маслом | 25/5 | 2,38 | 4,52 | 15,85 | 114,94 | 108 |
| итого за завтрак | | 436 | 13,74 | 18,29 | 67,23 | 491,69 | - |
| II завтрак | Сок | 100 | 0,49 | 0,49 | 11,96 | 51,24 | 532 |
| итого за II завтрак | | 100 | 0,49 | 0,49 | 11,96 | 51,24 | - |
| обед | Суп с домашней лапшой | 200 | 10,2 | 8,2 | 6,2 | 138 | 171 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,75 | 6,3 | 22,05 | 159 | 441 |
| | Котлета рыбная | 70 | 9,24 | 3,22 | 0,91 | 69,3 | 357 |
| | 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 | | 670 | 9,03 | 18,72 | 78,76 | 601,14 | - |
| полдник | Печенье | 40 | 3,00 | 4,72 | 29,96 | 166,8 | 604 |
| | Кисель | 180 | 0,00 | 0,00 | 11,27 | 45,1 | 516 |
| итого за полдник | | 20 | 3,00 | 4,72 | 41,23 | 211,9 | - |
| ужин | Винегрет | 200 | 2,7 | 5,55 | 13,2 | 112,5 | 90 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,36 | 0,28 | 62,8 | 310 |
| | Чай | 200 | - | - | 10,2 | 40,03 | 505 |
| | Хлеб | 20/20 | 4,22 | 0,8 | 17,76 | 98,4 | - |
| итого за ужин | | 480 | 12,00 | 10,71 | 41,44 | 313,73 | - |
| Итого за день: | | - | 38,26 | 52,93 | 240,62 | 1669,7 | - |