





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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
28.02.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275
	Бутерброд с маслом	40	4,33	7,3	12,82	135,4	104
	Кофейный напиток	200	2,29	2,67	26,11	138,36	512
итого за завтрак		440	11,89	21,28	61,62	489,04	
II завтрак	Блины, сок	140	0,5	0,1	10,1	46	532
итого за II завтрак		140	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Свекольник	200	1,74	3,53	5,43	9,67	145
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41	432
	Тефтеля куриная	70	8,89	10,45	6,3	154,81	422
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,38	13,38	465
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0	27,4	111,84	522
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		750	21,58	26,61	104,45	632,81	
полдник	Вафли	50	3,54	2,82	45	219,6	603
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
итого за полдник		250	4,9	2,82	74,02	341,12	
ужин	Каша пшённая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	277
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		460	10,47	7,68	70,73	397,8	
Итого за день:			55,82	43,57	320,04	1913,85	