

**МЕНЮ**  
 Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
 31.01.2025

| Прием пищи          | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                     |                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак             | Каша рисовая                | 150       | 3,95             | 8,49  | 17,02    | 161,46                  | 275         |
|                     | Бутерброд с маслом          | 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       | 7,62             | 14,95 | 40,52    | 329,14                  |             |
| II завтрак          | Сок                         | 100       | 0,5              | 0,1   | 10,1     | 46                      | 532         |
| итого за II завтрак |                             | 100       | 0,5              | 0,1   | 10,1     | 46                      |             |
| обед                | Свекольник                  | 150       | 1,31             | 2,65  | 7,25     | 69,47                   | 145         |
|                     | Макаронные изделия отварные | 120       | 4,42             | 4,98  | 27,08    | 176,33                  | 432         |
|                     | Тефтеля куриная             | 50        | 6,35             | 7,46  | 4,5      | 110,58                  | 422         |
|                     | Соус томатный               | 20        | 0,22             | 0,75  | 1,38     | 13,38                   | 465         |
|                     | 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         |
| итого за обед       |                             | 530       | 15,51            | 16,24 | 75       | 526,12                  |             |
| полдник             | Вафли                       | 40        | 2,95             | 2,35  | 35,7     | 183                     | 603         |
|                     | Кисель                      | 150       | 1,02             | 0     | 21,76    | 91,14                   | 517         |
| итого за полдник    |                             | 190       | 3,97             | 2,35  | 57,46    | 274,14                  |             |
| ужин                | Каша пшённая                | 150       | 4,66             | 5,31  | 23,18    | 161,24                  | 277         |
|                     | 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       | 7,5              | 5,71  | 50,98    | 288,13                  |             |
| Итого за день:      |                             |           | 35,7             | 39,83 | 243,36   | 1500,10                 |             |



Утверждаю:

Руководитель МБОУ ООШ № 12  
Кудюшина И.А.

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
31.01.2025

| 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          | Сок                         | 100       | 0,5              | 0,1   | 10,1     | 46                      | 532         |
| итого за II завтрак |                             | 100       | 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                 |             |