



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
31.05.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая вязкая	<b>150</b>	5,21	10,46	38,26	271,26	<b>270</b>
	Бутерброд с маслом	<b>37</b>	3,61	6,41	12,82	124,51	<b>104</b>
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	0,06	0,05	10,68	43,17	<b>512</b>
итого за завтрак		<b>337</b>	9,87	16,88	64,09	452,15	
II завтрак	Сок	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	<b>532</b>
итого за II завтрак		<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Свекольник	<b>150</b>	1,31	2,65	7,25	69,47	<b>145</b>
	Макаронные изделия отварные	<b>77</b>	5,06	2,62	4,83	57,25	<b>354/120</b>
	Минтай под овощами	<b>50</b>	4,76	2,57	2,15	50,77	<b>354</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,37	0	18,27	74,56	<b>522</b>
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>40</b>	2,84	0,4	16,52	81,8	<b>122</b>
итого за обед		<b>510</b>	13,7	10,61	71,27	452,91	
полдник	Вафли	<b>42</b>	1,12	10,61	30,92	141,6	<b>602</b>
	Кисель	<b>150</b>	1,02	0	21,76	91,14	<b>517</b>
итого за полдник		<b>192</b>	2,14	10,61	52,69	232,74	
ужин	Картофель отварной	<b>100</b>	2,76	7,17	16,43	129,54	<b>438</b>
	Огурец свежий	<b>12</b>	0,32	0,04	0,68	5,2	<b>121</b>
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0	0	11,28	45,09	<b>505</b>
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>40</b>	2,84	0,4	16,52	81,8	<b>122/123</b>
итого за ужин		<b>302</b>	5,92	7,61	44,91	261,63	
Итого за день:			32,43	45,91	245,74	1451,91	



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

МЕНЮ  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
31.05.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая вязкая	<b>200</b>	5,21	10,46	38,26	271,26	<b>270</b>
	Бутерброд с маслом	<b>40</b>	3,61	6,41	12,82	124,51	<b>104</b>
	Кофейный напиток	<b>200</b>	2,29	2,67	26,11	138,36	<b>512</b>
итого за завтрак		<b>440</b>	11,11	19,54	77,19	534,13	
II завтрак	Сок	<b>108</b>	0,5	0,1	10,1	46	<b>532</b>
итого за II завтрак		<b>108</b>	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Свекольник	<b>200</b>	1,74	3,53	5,43	9,67	<b>145</b>
	Макаронные изделия отварные	<b>180</b>	5,53	6,65	33,85	220,4	<b>432</b>
	Минтай под овощами	<b>60</b>	6,68	3,59	3,01	71,08	<b>354</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,37	0	27,4	111,84	<b>522</b>
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>60</b>	4,26	0,6	24,78	122,7	<b>122/123</b>
итого за обед		<b>740</b>	19,11	14,43	99,85	625,83	
полдник	Вафли	<b>42</b>	1,12	14,37	30,92	141,6	<b>602</b>
	Кисель	<b>200</b>	1,36	0	29,02	121,52	<b>517</b>
итого за полдник		<b>242</b>	2,48	14,37	59,94	263,12	
ужин	Картофель отварной	<b>130</b>	2,76	7,17	16,43	129,54	<b>438</b>
	Огурец свежий	<b>12</b>	0,4	0,05	0,85	6,5	<b>120</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0	0	15,04	60,12	<b>505</b>
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>60</b>	4,26	0,6	24,78	122,7	<b>122/123</b>
итого за ужин		<b>402</b>	7,97	9,25	56,63	329,74	
Итого за день:			41,17	57,75	303,71	1798,82	