Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

13.03.2025г

Возрастная категория: 1,5-3лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 1День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 | 53-19з |
| Каша молочная пшенная | 150 | 4.5 | 4.7 | 20.4 | 141.9 | 54-25к |
| Кофейный напиток | 180 | 3.5 | 2.6 | 10.1 | 77.4 | 54-23гн |
| Хлеб пш | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | **355** | **9.5** | **11.1** | **40.4** | **299.2** |  |
| Второй завтрак  | Сок  | 150 | 0.8 | 0 | 19.1 | 79.2 | Пром |
|  | Итого за второй завтрак | **150** | **0.8** | **0** | **19.1** | **79.2** | Пром |
| Обед | Морковь в нарезке | **40** | **0.5** | **0** | **2.8** | **13.5** | 54-23з |
| Кисель | **150** | **0** | **0** | **13.1** | **52.4** | 51 |
| Суп с макаронными изделиями | **150** | **3.6** | **1.6** | **11.6** | **75.6** | 54-24с |
| Голубцы ленивые | **180** | **15.2** | **13.8** | **11.5** | **230.9** | 54-3м |
| Хлеб пш | **55** | **4.2** | **0.4** | **27.1** | **128.9** | Пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за обед | **575** | **23.5** | **15.8** | **66.1** | **501.3** |  |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | **50** | **3.1** | **1.4** | **32.4** | **154.4** | 54-14в |
| Ряженка 2.5% | **150** | **4.4** | **3.8** | **6.3** | **76.4** | Пром |
|  | Итого за полдник | **200** | **7.5** | **5.2** | **38.7** | **230.8** |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

13.03.2025г

Возрастная категория: 3-7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 1День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 | 53-19з |
| Каша молочная пшенная | 180 | 7.5 | 9.1 | 33.9 | 247.4 | 54-24к |
| Кофейный напиток | 195 | 3.8 | 2.8 | 10.9 | 83.8 | 54-23гн |
| Хлеб пш | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | **400** | **12.8** | **15.7** | **54.7** | **411.1** |  |
| Второй завтрак  | Сок  | 180 | 0.9 | 0 | 22.9 | 95 | Пром |
|  | Итого за второй завтрак | **180** | **0.9** | **0** | **22.9** | **95** | Пром |
| Обед | Морковь в нарезке | **60** | **0.8** | **0.1** | **4.1** | **20.2** | 54-32з |
| Кисель | **180** | **0** | **0** | **15.7** | **62.9** | 51 |
| Суп с макаронными изделиями | **180** | **4.3** | **2** | **14** | **90.8** | 54-24с |
| Голубцы ленивые | **200** | **16.9** | **15.3** | **12.8** | **256.6** | 54-3м |
| Хлеб пш |  **73**  | **5.5** | **0.6** | **35.9** | **171.1** | Пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за обед | **693** | **27.5** | **18** | **82.5** | **601.6** |  |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | **70** | **4.4** | **1.9** | **45.3** | **216.2** | 54-14в |
| Ряженка 2.5% | **200** | **5.8** | **5** | **8.4** | **101.8** | Пром |
|  | Итого за полдник | **270** | **10.2** | **6.9** | **53.7** | **318** |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |