Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

16 декабря 2024г

Возрастная категория: 1-3лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование  блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1  День | Понедельник 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 4 | 0 | 3,6 | 0,1 |  | 53-19з | 4,44 |
| Сыр в нарезке | 4 | 1,2 | 1,5 | 1,3 |  | 54-1з | 3,61 |
| Каша молочная кукурузная | 150 | 5,3 | 5,2 | 19 |  | 54-1к | 8,15 |
| Яйцо вареное | 30 | 4,8 | 4 | 1 |  | 54-6о | 10,26 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,6 | 1,1 | 7,3 |  | 54-4гн | 4,37 |
|  | Хлеб пш | 20 | 1,9 | 0,2 | 9,8 |  | Пром | 2,36 |
| Итого за завтрак | | **368** | **14,8** | **15.6** | **38,5** |  |  | 33,19 |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 1 | 0 | 13,2 |  | Пром | 5,2 |
|  | Итого за второй завтрак | **100** | **1** | **0** | **13,2** |  | Пром | 5,2 |
| Обед | Салат из капусты с овощ | **40** | **1,7** | **4** | **3,9** |  | 54-10 з | 6,34 |
| Суп крестьянский с крупой | **180** | **5,1** | **5,8** | **7,9** |  | 54-10 с | 8,66 |
| Макароны отварные | **130** | **5,3** | **4,9** | **2,8** |  | 54-1 г | 10,13 |
| Гуляш из отварного мяса | **60** | **11,7** | **10,8** | **1,9** |  | 54-33 м | 9,09 |
| Компот из сухофруктов | **180** | **0,4** | **0** | **6,2** |  | 54-35 хн | 5,90 |
| Хлеб ржаной | **40** | **3,3** | **0,6** | **24,4** |  | Пром | 4,50 |
|  | Итого за обед | **630** | **27,5** | **26,1** | **50,1** |  |  | 44,12 |
| Полдник | Молоко | **180** | **5,8** | **5** | **9,6** |  | Пром | 14,00 |
| Печенье | **40** | **3,8** | **4,9** | **19,2** |  | Пром | 6,43 |
|  | Итого за полдник | **220** | **9,6** | **9,9** | **28,8** |  |  | 20,43 |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Итого за день - 102,94

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование  блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1  День | Понедельник 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 |  | 53-19 з | 4,44 |
| Сыр в нарезке | 5 | 1,2 | 1,5 | 1,3 |  | 54-1 з | 3,61 |
| Каша кукурузная | 180 | 5,3 | 5,2 | 19 |  | 54-1к | 8,15 |
| Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 1 |  | 54-6 о | 10,26 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 7,3 |  | 54-4гн | 4,37 |
|  | Хлеб пш | 25 | 1,9 | 0,2 | 9,8 |  | Пром | 2,56 |
| Итого за завтрак | | **455** | **14,8** | **15,6** | **38,5** |  |  | 33,39 |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 0,7 | 0,1 | 13,2 |  | Пром | 5,2 |
|  | Итого за второй завтрак | **100** | **0,7** | **0,1** | **13,2** |  |  | 5,2 |
| Обед | Салат из капусты с овощ | **60** | **1,7** | **4** | **3,9** |  | 54-10 з | 6,34 |
| Суп крестьянский | **200** | **5,1** | **5,8** | **7,9** |  | 54-10 с | 8,66 |
| Макароны отварные | **150** | **5,3** | **4,9** | **2,8** |  | 54-1 г | 10,13 |
| Гуляш из отварного мяса | **80** | **11,7** | **10,8** | **1,9** |  | 54-33 м | 9,09 |
| Компот из сухофруктов | **200** | **0,4** | **0** | **6,2** |  | 54-35хн | 5,90 |
| Хлеб рж | **50** | **3,3** | **0,6** | **24,4** |  | Пром | 4,50 |
|  | Итого за обед | **740** | **27,5** | **26,1** | **47,1** |  |  | 44,12 |
| Полдник | Молоко | **200** | **5,8** | **5** | **9,6** |  | Пром | 14,00 |
| Печенье | **50** | **3,8** | **4,9** | **19,2** |  | Пром | 6,43 |
|  | Итого за полдник | **250** | **9,6** | **9,9** | **28,8** |  |  | 20,43 |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Итого за день - 103,14