Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

17 декабря 2024г.

Возрастная категория: 1 - 3 лет .

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 1День  | Вторник 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 150 | 7,3 | 10,1 | 19 |  | 54-29к | 7,81 |
| Какао с молоком | 180 | 4,7 | 3,5 | 9,9 |  | 54-21гн | 8,62 |
| Хлеб пш | 20 | 1,9 | 0,2 | 9,8 |  | Пром. | 2,63 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | **350** | **13.9** | **13.8** | **38,7** |  |  | 19,06 |
| 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 моркови и яблок | **50** | **0,5** | **6,1** | **3,9** |  | 54-11з | 8,99 |
| Свекольник | **180** | **1,8** | **4,3** | **7,9** |  | 54-18с | 7,57 |
| Картофельное пюре | **130** | **3,1** | **5,3** | **2,3** |  | 54-11г | 6,02 |
| Тефтели рыбные | **60** | **10,3** | **6,4** | **11,5** |  | 54-11р | 12,91 |
| Соус красный | **20** | **0,8** | **0,6** | **2,7** |  | 54-3с | 4,66 |
| Кисель | **180** | **0,1** | **0** | **11** |  | 54-25хн |  2,89 |
|  | Итого за обед | **620** | **16,6** | **22,7** | **39,3** |  |  | 43,04 |
| Полдник | Ватрушка творожная | **40** | **8,2** | **10,3** | **22,5** |  | 54-1в | 22,96 |
| Ряженка | **180** | **5,8** | **5** | **10,4** |  | Пром. | 11,89 |
|  | Итого за полдник | **220** | **14** | **15,3** | **32,9** |  |  | 34,85 |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

 Итого за день - 102,15

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 1День  | Вторник 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 180 | 7,3 | 10,1 | 19 |  | 54-29 к | 7,81 |
| Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 9,9 |  | 54-21 гн | 8,62 |
| Хлеб пш | 25 | 1,9 | 0,2 | 9,8 |  | Пром | 2,63 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | **405** | **13,9** | **13,8** | **38,7** |  |  | 19,06 |
| 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 моркови и яблок | **60** | **0,5** | **6,1** | **3,9** |  | 54-11 з | 8,99 |
| Свекольник | **200** | **1,8** | **4,3** | **7,9** |  | 54-18 с | 7,57 |
| Картофельное пюре | **150** | **3,1** | **5,3** | **2,3** |  | 54-11 г | 6,02 |
| Тефтели рыбные | **80** | **10,3** | **6,4** | **11,5** |  | 54-11 р | 12,91 |
| Соус красный | **25** | **0,8** | **0,6** | **2,7** |  | 54-3с | 3,66 |
| Кисель | **200** | **0,1** | **0** | **11** |  | 54-25 хн | 2,89 |
|  | Хлеб рж | **50** | **3,3** | **0,6** | **24,4** |  | Пром | 2,63 |
|  | Итого за обед | **765** | **19,9** | **23,3** |  **63,7** |  |  | 44,67 |
| Полдник | Ватрушка творожная | **50** | **8,2** | **10,3** | **22,5** |  | 54-1 в | 22,96 |
| Ряженка | **200** | **5,8** | **5** | **10,4** |  | Пром | 11,89 |
|  | Итого за полдник | **250** | **14** | **15,3** | **32,9** |  |  | 34,85 |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Итого за день - 103,78