Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20 декабря 2024г

Возрастная категория: 1-3лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование  блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1  День | Пятница 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 4 | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33 | 53-19з | 5,76 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,49 | 4,54 | 17,85 | 134,1 | 54-19к | 9,75 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,55 | 1,14 | 8,6 | 50,9 | 54-4гн | 4,32 |
| Хлеб пш | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | Пром | 1,67 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | | **384** | **8,98** | **9,5** | **38,82** | **276,6** |  | 21,5 |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | Пром | 5,2 |
|  | Итого за второй завтрак | **100** | **1** | **0** | **25,4** | **105,6** |  | 5,2 |
| Обед | Салат из капусты с овощами | **50** | **1,69** | **4,04** | **1,69** | **50** | 54-10з | 11,33 |
| Борщ с капустой и картофелем | **180** | **4,31** | **3,46** | **7,46** | **78,1** | 54-22с | 13,56 |
| Горошница | **130** | **14,5** | **1,32** | **33,78** | **204,8** | 54-21г | 9,02 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | **60** | **11,1** | **5,93** | **5,03** | **117,9** | 54-11р | 18,4 |
| Какао с молоком | **180** | **4,7** | **3,5** | **11,19** | **86** | 54-21гн | 8,54 |
| Хлеб пш | **20** | **1,9** | **0,2** | **12,3** | **58,6** | Пром | 1,67 |
|  | Итого за обед | **620** | **38,2** | **18,5** | **71,45** | **595,4** |  | 62,52 |
| Полдник | Молоко 2.5 | **180** | **5,8** | **5** | **9,6** | **106,6** | Пром | 7,44 |
| Булочка ванильная | **40** | **3,9** | **3,37** | **25,39** | **147,4** | 54-10в | 6,41 |
|  | Итого за полдник | **220** | **9,7** | **8,37** | **34,99** | **254** |  | 13,85 |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Итого за день 103,07

Возрастная категория: 3 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование  блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1  День | Пятница 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33 | 53-19з | 5,55 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,49 | 4,54 | 17,85 | 134,1 | 54-19к | 6,2 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,55 | 1,14 | 8,6 | 50,9 | 54-4гн | 5,04 |
| Хлеб пш | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | Пром | 2,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | | **430** | **8,98** | **9,5** | **38,82** | **276,6** |  | 19,15 |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | Пром | 5,2 |
|  | Итого за второй завтрак | **100** | **1** | **0** | **25,4** | **105,6** |  | 5,2 |
| Обед | Салат из капусты с овощами | **60** | **1,69** | **4,04** | **1,69** | **50** | 54-10з | 11,33 |
| Борщ с капустой и картофелем | **200** | **4,31** | **3,46** | **7,46** | **78,1** | 54-22с | 21,16 |
| Горошница | **150** | **14,5** | **1,32** | **33,78** | **204,8** | 54-21г | 9,02 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | **80** | **11,1** | **5,93** | **5,03** | **117,9** | 54-11р | 22,54 |
| Какао с молоком | **200** | **4,7** | **3,5** | **11,19** | **86** | 54-21гн | 8,54 |
| Хлеб пш | **25** | **1,9** | **0,2** | **12,3** | **58,6** | Пром | 2,36 |
|  | Итого за обед | **715** | **38,2** | **18,5** | **71,45** | **595,4** |  | 74,95 |
| Полдник | Молоко | **200** | **5,8** | **5** | **9,6** | **106,6** | Пром | 7,44 |
| Булочка ванильная | **50** | **3,9** | **3,37** | **25,39** | **147,4** | 54,10в | 6,41 |
|  | Итого за полдник | **250** | **9,7** | **8,37** | **34,99** | **254** |  | 13,85 |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Итого за день 113,15