Утверждаю

Директор МБОУ «Федоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

30.01. 2025г

Возрастная категория: 1-3лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценност | № рецептур | Цена |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 2День 3 | Четверг 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33 | 53-19з | 6,11 |
| Каша молочная жидкая гречневая | 150 | 5,4 | 4,3 | 20 |  140,5 | 54-20к | 7,8 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,5 | 2,6 | 10,1 | 77,4 | 54-23гн | 3,43 |
| Хлеб пш | 20 | 1,5 | 0,2 | 19,8 | 46,9 | Пром | 1,16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | **355** | **10,4** | **10,7** | **40** | **297,8** |  | 18,5 |
| Второй завтрак  | Сок  | 150 | 0,8 | 0 | 19,1 | 79,2 | Пром | 9,00 |
|  | Итого за второй завтрак | **150** | **0,8** | **0** | **19,1** | **79,2** |  | 9,00 |
| Обед | Салат из свеклы отварной | **40** | **0,5** | **1,8** | **3** | **30,4** | 54-13з | 3,27 |
| Суп из овощей с мясными фрикадельками | **150** | **6,5** | **4,5** | **10,4** | **108,6** | 54-5с | 11,43 |
| Капуста тушеная с мясом | **150** | **16,5** | **16,5** | **10** |  **254,6** | 54-10м | 18,77 |
| Компот из смеси сухофруктов | **150** | **0,4** | **0** | **14,8** | **60,7** | 54-1хн | 5,31 |
|  Хлеб пш | **55** | **4,2** | **0,4** | **27,1** | **128,9** | Пром | 3,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за обед | **545** | **28,1** | **23,2** | **65,3** | **583,2** |  | 41,98 |
| Полдник | Ряженка | **150** | **4,4** | **3,8** | **6,3** | **76,4** | Пром | 16,5 |
| Запеканка из творога | **50** | **9,9** | **3,6** | **7,2** | **100,4** | 54-1т | 7,23 |
|  | Итого за полдник | **200** | **14,3** | **7,4** | **13,5** | **176,8** |  | 23,73 |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

 **Итого за день 93,21**

Утверждаю

Директор МБОУ «Федоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

30.01. 2025г

Возрастная категория: 3-7лет

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценност | № рецептур | Цена |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 2День 3 | Четверг 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 46,3 | 53-19з | 8,55 |
| Каша молочная гречневая жидкая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 | 54-20к | 8,24 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,5 | 2,6 | 10,1 | 77 ,4 | 54-23гн | 4,00 |
| Хлеб пш | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | Пром | 1,45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | **412** | **12,6** | **13,7** | **49,2** | **369,6** |  | 22,24 |
| Второй завтрак  | Сок  | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 95 | Пром | 10,8 |
|  | Итого за второй завтрак | **180** | **0,9** | **0** | **22,9** | **95** |  | 10,8 |
| Обед | Салат из свеклы отварной | **60** | **0,8** | **2,7** | **4,6** | **45,7** | 54-13з | 4,1 |
|  Суп из овощей с фрикадельками мясными | **180** | **7,8** | **5,5** | **12,5** | **130,4** | 54-5с | 12,47 |
| Капуста тушеная с мясом | **200** | **22** | **22** | **13,3** | **339,4** | 54-10м | 19,03 |
| Компот из смеси сухофруктов | **180** | **0,4** | **0** | **17,8** | **72,9** | 54-1хн | 6,52 |
| Хлеб ржаной | **73** | **5,5** | **0,6** | **35,9** | **171,1** | Пром | 4,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за обед | **693** | **36,5** | **30,8** | **84,1** | **759,5** |  | 46,37 |
| Полдник | Ряженка | **200** | **5,8** | **5** | **8,4** | **101,8** | Пром | 18,56 |
| Запеканка из творога | **70** | **13,8** | **5** | **10,1** | **140,6** | 54-1т | 8,59 |
|  | Итого за полдник | **270** | **19,6** | **10** | **18,5** | **242,4** |  | 27,15 |

 **Итого за день 106,56**