Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

24.03.2025г

Возрастная категория: 1,5-3лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 1День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное порц | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 | 53-19з |
| Сыр твердых сортов | 5 | 1.2 | 1.5 | 0 | 17.9 | 54-1з |
| Каша молочная кукурузная | 100 | 3.6 | 4.6 | 22 | 143.9 | 54-2к |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 | 54-2гн |
| Хлеб пш | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром |
| Итого за завтрак | **330** | **6.5** | **8.9** | **38.3** | **268.5** |  |
| 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 | Салат из капусты | **40** | **1** | **4.1** | **4.2** | **57.2** | 54-7з |
| Суп крестьянский с крупой | **150** | **3.7** | **4.3** | **8.5** | **87.7** | 54-11с |
| Макароны отварные | **110** | **3.9** | **3.6** | **24.1** | **144.3** | 54-1г |
| Гуляш из говядины | **50** | **8.5** | **8.3** | **1.9** | **116.1** | 54-2м |
| Компот из сухофруктов | **150** | **0.4** | **0** | **14.8** | **60.7** | 54-1хн |
| Хлеб рж | **55** | **3.6** | **0.7** | **18.4** | **93.9** | Пром |
|  | Итого за обед | **555** | **21.1** | **21** | **71.9** | **559.9** |  |
| Полдник | Запеканка из творога | **50** | **9.9** | **3.6** | **7.2** | **100.4** | 54-1т |
| Молоко 2.5% | **150** | **4.4** | **3.8** | **7.2** | **80** | Пром |
|  | Итого за полдник | **200** | **14.3** | **7.4** | **14.4** | **180.4** |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

 7.04.2025г

Возрастная категория: 3-7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 1День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное порц | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 | 53-19з |
| Сыр твердых сортов | 10 | 2.3 |  3 | 0 | 35.8 | 54-1з |
| Каша молочная кукурузная | 180 | 6.5 | 8.3 | 39.6 | 259 | 54-2к |
| Чай с сахаром | 180 | 0.2 | 0 | 5.8 | 24.2 | 54-2гн |
| Хлеб пш | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 | Пром |
| Итого за завтрак | **400** | **10.9** | **15.1** | **57.8** | **410.6** |  |
| Второй завтрак  | Сок  | 180 | 0.9 | 0 | 22.9 | 95 | Пром |
|  | Итого за второй завтрак | **180** | **0.9** | **0** | **22.9** | **95** | Пром |
| Обед | Салат из капусты | **70** | **1.8** | **7.1** | **7.3** | **100.1** | 54-7з |
| Суп крестьянский с крупой | **180** | **4.5** | **5.2** | **10.2** | **105.2** | 54-11с |
| Макароны отварные | **130** | **4.6** | **4.3** | **28.4** | **170.6** | 54-1г |
| Гуляш из говядины | **70** | **11.9** | **11.6** | **2.7** | **162.5** | 54-2м |
| Компот из сухофруктов | **180** | **0.4** | **0** | **17.8** | **72.9** | 54-1хн |
| Хлеб рж | **73** | **4.8** | **0.9** | **24.4** | **124.7** | Пром |
|  | Итого за обед | **703** | **28** | **29.1** | **90.8** | **736** |  |
| Полдник | Запеканка из творога | **70** | **13.8** | **5** | **10.1** | **140.6** | 54-1т |
| Молоко 2.5% | **200** | **5.8** | **5** | **9.6** | **106.6** | Пром |
|  | Итого за полдник | **270** | **19.6** | **10** | **19.7** | **247.2** |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |