Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

31.03.2025г

Возрастная категория: 1,5-3лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 2День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 | Пром |
| Макароны отварные с сыром | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.7 | 207.7 | 54-3г |
| Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0 | 5.7 | 23.5 | 54-2гн |
| Хлеб пш | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | **355** | **9.5** | **10.6** | **44.3** | **311.1** |  |
| Второй завтрак  | Сок  | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 | Пром |
|  | Итого за второй завтрак | **150** | **0.5** | **0.1** | **10.1** | **43.3** |  |
| Обед | Салат из капусты с морковью | **40** | **0.7** | **4** | **3.9** | **54.4** | 54-8з |
| Рассольник домашний | **150** | **2.3** | **3.1** | **6.2** | **65.7** | 54-4с |
| Плов из отварной говядины | **150** | **11.5** | **11.1** | **29** | **261.6** | 54-11м |
| Кисель | **150** | **0.2** | **0.1** | **9.2** | **37.9** | 54.22хн |
| Хлеб ржаной | **55** | **3.6** | **0.7** | **18.4** | **93.9** | Пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за обед | **545** | **18.3** | **19** | **66.7** | **513.5** |  |
| Полдник | Вафли | **50** | **2** | **15.3** | **31.3** | **270.5** | Пром |
| Молоко | **150** | **5.8** | **5** | **9.6** | **106.6** | Пром |
|  | Итого за полдник | **200** | **7.8** | **20.3** | **40.9** | **377.1** |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

31.03.2025г

Возрастная категория: 3-7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 2День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное порц | 7 | 0.1 | 5.1 | 0.1 | 46.3 | Пром |
| Макароны отварные с сыром | 200 | 10.5 | 9.1 | 38.2 | 277 | 54-3г |
| 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 | **412** | **12.7** | **14.4** | **56.4** | **406.1** |  |
| Второй завтрак  | Сок  | 180 | 0.9 | 0 | 22.9 | 95 | Пром |
|  | Итого за второй завтрак | **180** | **0.9** | **0** | **22.9** | **95** |  |
| Обед | Салат с капустой и морковью | **60** | **1** | **6.1** | **5.8** | **81.5** | 54-8з |
| Рассольник домашний | **180** | **4.1** | **5.1** | **10.4** | **104.5** | 54-4С |
| Плов из отварной говядины | **200** | **15.3** | **14.7** | **38.6** | **348.2** | 54-11М |
|  Кисель | **180** | **0** | **0** | **15.7** | **62.9** | 51 |
| Хлеб ржаной | **73** | **4.8** | **0.9** | **24.4** | **124.7** | Пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за обед | **693** | **25.2** | **26.8** | **94.9** | **721.8** |  |
| Полдник | Вафли | **40** | **1.6** | **12.2** | **25** | **216.4** | Пром |
| Молоко | **210** | **6.1** | **5.3** | **10.1** | **111.9** | Пром |
|  | Итого за полдник | **250** | **7.7** | **17.5** | **35.1** | **328.3** |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |