Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

 23.05.2025г

Возрастная категория: 1,5-3лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность  | № рецептур |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 1День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33 | 53-19з |
| Сыр в нарезке | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17.9 | 54-1з |
| Каша молочная дружба | 100 | 4 | 4.9 | 26 | 163.6 | 50 |
|  Чай с смолоком  | 220 | 1.7 | 1.3 | 9.5 | 56 | 54-4гн |
| Хлеб пш  | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | **350** | **8.4** | **11.5** | **45.4** | **317.4** |  |
| 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 с морковью | **40** | **0.7** | **4** | **3.9** | **54.4** | 54-8з |
| Щи со сметаной | **150** | **3.5** | **4.2** | **4.3** | **69.2** | 54-1с |
| Каша гречневая | **110** | **6** | **4.7** | **26.4** | **171.4** | 54-4г |
| Тефтели из говядины | **60** | **8.7** | **8.8** | **4,9** | **133.1** | 54-16м |
| Соус красный основной | **25** | **0.8** | **0.6** | **2.2** | **17.7** | 54-3соу |
| Компот из сухофруктов | **150** | **0,4** | **0** | **14.8** | **60.7** | 54-1хн |
| Хлеб ржаной | **50** | **3.3** | **0.6** | **16.7** | **85.4** | Пром |
|  | Итого за обед | **585** | **23.4** | **22.9** | **73.2** | **591.9** |  |
| Полдник | Молоко | **155** | **4.5** | **3.9** | **7.4** | **82.6** | Пром |
| Печенье | **45** | **3.4** | **4.4** | **33.5** | **187.1** | Пром |
|  | Итого за полдник | **200** | **7.9** | **8.3** | **40.9** | **269.7** |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

23.05.2025г

Возрастная категория: 3-7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность  | № рецептуры |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 1День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Сыр твердых сортов | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 | 54-1з |
| Масло сливочное | 7 | 0.1 | 5.1 | 0.1 | 46.3 | 53-19з |
| Каша молочная дружба | 130 | 5.2 | 6.3 | 33.8 | 212.7 | 50 |
| Чай с молоком | 228 | 1.8 | 1.3 | 9.8 | 58.1 | 54-4гн |
| Хлеб пш | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 | Пром |
| Итого за завтрак | **400** | **11.3** | **15.9** | **56** | **411.5** |  |
| Второй завтрак  | Сок  | 180 | 0.9 | 0 | 22.9 | 95 | Пром |
|  | Итого за второй завтрак | **180** | **0.9** | **0** | **22.9** | **95** |  |
| Обед | Салат из капусты с морковью | **60** | **1** | **6.1** | **5.8** | **81.5** | 54-8з |
| Щи со сметаной | **180** | **4.2** | **5.1** | **5.1** | **83** | 54-1с |
|  Каша гречневая | **130** | **7.1** | **5.5** | **31.1** | **202.5** | 54-4г |
| Тефтели из говядины | **70** | **10.1** | **10.2** | **5.7** | **155.3** | 54-16м |
| Соус красный основной | **25** | **0.8** | **0.6** | **2.2** | **17.7** | 54-3соус |
| Компот из сухофруктов | **180** | **0.4** | **0** | **17.8** | **72.9** | 54-1хн |
| Хлеб ржаной | **73** | **4.8** | **0.9** | **24.4** | **124.7** | Пром |
|  | Итого за обед | **718** | **28.4** | **28.4** | **92.1** | **737.6** |  |
| Полдник | Печенье | **50** | **3.8** | **4.9** | **37.2** | **207.9** | Пром |
| Молоко 2.5% | **200** | **5.8** | **5** | **9.6** | **106.6** | Пром |
|  | Итого за полдник | **250** | **9.6** | **9.9** | **46.8** | **314.5** |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |