Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

4 .03.2025г

Возрастная категория: 1.5-3лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 2День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша жидкая молочная с рисом | 150 | 4 | 4.1 | 21.5 | 138.4 | 54-21к |
| Масло сливочное порц | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 | Пром |
| Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 | 54-7о |
| Какао с молоком | 180 | 3.1 | 2.3 | 9.9 | 72.9 | 54-21гн |
| Хлеб пш | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром |
| Итого за завтрак | **395** | **13.4** | **14.2** | **41.6** | **347.8** |  |
| 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 | Морковь отварная дольками | **40** | **0.5** | **1.3** | **2.8** | **25.1** | 54-27з |
| Суп с рыбными консервами | **150** | **4.4** | **5.1** | **9.4** | **101** | 54-27с |
| Картофельное пюре | **110** | **2.3** | **3.9** | **14.5** | **102.2** | 54-11г |
| Котлета из говядины | **60** | **9.1** | **8.7** | **8.2** | **147.6** | 54-4м |
| Компот из сухофруктов | **150** | **0.4** | **0** | **14.8** | **60.7** | 54-1хн |
| Хлеб пш | **55** | **4.2** | **0.4** | **27.1** | **128.9** | Пром |
|  | Итого за обед | **565** | **20.9** | **19.4** | **76.8** | **565.5** |  |
| Полдник | Ватрушка с творогом | **50** | **8.2** | **10.3** | **15** | **185.7** | 54-1в |
| Ряженка | **150** | **4.4** | **3.8** | **6.3** | **76.4** | Пром |
|  | Итого за полдник | **200** | **12.6** | **14.1** | **21.3** | **262.1** |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

4.03.2025г

Возрастная категория: 3-7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 2День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное порциями | 7 | 0.1 | 5.1 | 0.1 | 46.3 | Пром |
| Каша молочная с рисом | 150 | 4 | 4.1 | 21.5 | 138.4 | 54-25.1к |
| Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 | 54-6о |
| Какао с молоуом | 180 | 4.2 | 3.2 | 11.2 | 90.4 | 54-21гн |
| Хлеб пш | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 | Пром |
| Итого за завтрак | **402** | **15** | **16.6** | **45.4** | **390.3** |  |
| Второй завтрак  | Сок  | 180 | 0.9 | 0 | 22.9 | 95 | Пром |
|  | Итого за второй завтрак | **180** | **0.9** | **0** | **22.9** | **95** |  |
| Обед | Морковь отварная | **60** | **0.8** | **2** | **4.1** | **37.6** | 54-27з |
| Суп с рыбными консерв | **180** | **5.3** | **6.1** | **11.3** | **121.1** | 54-27с |
| Картофельное пюре | **130** | **2.7** | **4.6** | **17.2** | **120.8** | 54-11г |
| Котлета из говядины | **70** | **12.8** | **12.2** | **11.5** | **206.7** | 54-4м |
| Компот из сухофруктов | **180** | **0.3** | **0** | **17.8** | **72.7** | 54-35хн |
| Хлеб пш | **73** | **5.5** | **0.6** | **35.9** | **171.1** | Пром |
|  | Итого за обед | **693** | **27.4** | **25.5** | **97.8** | **730** |  |
| Полдник | Ватрушка творожная | **60** | **9.9** | **12.4** | **18** | **222.8** | 54-1в |
| Ряженка | **210** | **6.1** | **5.3** | **8.8** | **106.9** | Пром |
|  | Итого за полдник | **270** | **16** | **17.7** | **26.8** | **329.7** |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |