Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

12.03.2025г

Возрастная категория: 1,5-3лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование  блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1  День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Сыр твердых сортов | 15 | 1.2 | 1.5 | 0 | 17.9 | 54-1з |
| Масло сливочное | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 | 53-19з |
| Суп молочный с рисом | 150 | 3.7 | 3.4 | 13.8 | 100.1 | 54-18к |
| Какао с молоком | 180 | 4.2 | 3.2 | 11.2 | 90.4 | 54-21гн |
| Хлебпш | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром |
| Итого за завтрак | | **360** | **10.6** | **11.9** | **34.9** | **288.3** |  |
| 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 свеклы отварной | **40** | **0.5** | **1.8** | **3** | **30.4** | 54-12з |
| Суп картоф с клецками | **150** | **3.5** | **2.5** | **8.5** | **70.2** | 54-6с |
| Жаркое по домашнему | **180** | **18.1** | **16.9** | **15.5** | **286.1** | 54-9м |
| 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 | **575** | **26.1** | **21.9** | **60.2** | **541.3** |  |
| Полдник | Творожник песочный | **50** | **6** | **6.4** | **20.2** | **162.6** | 54-15в |
| Молоко 2.5% | **150** | **4.4** | **3.8** | **7.2** | **80** | Пром |
|  | Итого за полдник | **200** | **10.4** | **10.2** | **27.4** | **242.6** |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

12.03.2025г

Возрастная категория: 3-7лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование  блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1  День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Сыр твердых сортов в нар | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 | 54-1з |
| Масло сливочное | 7 | 0.1 | 5.1 | 0.1 | 46.3 | 53-19з |
| Суп молочный с рисом | 200 | 4.9 | 4.5 | 18.4 | 133.5 | 54-18к |
| Какао с молоком | 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 | | **422** | **13.4** | **16** | **42** | **364.6** |  |
| 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 свеклы отварной | **60** | **0.8** | **2.7** | **4.6** | **45.7** | 54-13з |
| Суп картофельный с клецками | **180** | **4.2** | **3** | **10.3** | **84.2** | 54-6с |
| Жаркое по домашнему | **200** | **20.1** | **18.8** | **17.2** | **317.9** | 54-9м |
| 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 | **693** | **30.3** | **25.4** | **74.3** | **645.4** |  |
| Полдник | Творожник песочный | **70** | **8.4** | **9** | **28.2** | **227.6** | 54-15в |
| Молоко 2.5% | **200** | **5.8** | **5** | **9.6** | **106.6** | Пром |
|  | Итого за полдник | **270** | **14.2** | **14** | **37.8** | **334.2** |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |