Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

25.03.2025г

Возрастная категория: 1,5-3лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 1День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 | 53-19з |
| Каша молочная овсяная | 150 | 5.1 | 5.6 | 18.5 | 144.5 | 54-22к |
| Кофейный напиток | 180 | 3.5 | 2.6 | 10.1 | 77.4 | 54-23гн |
| Хлеб пш | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | Пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | **355** | **10.1** | **12** | **38.5** | **301.8** |  |
| 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 |
| Суп гороховый | **150** | **4.9** | **2.1** | **11.2** | **83.2** | 54-25с |
| Кисель | **150** | **0** | **0** | **13.1** | **52.4** | 51 |
| Картофельное пюре | **110** | **2.3** | **3.9** | **14.5** | **102.2** | 54-11г |
| Тефтели рыбные | **50** | **6.4** | **4** | **6.3** | **86.8** | 54-21р |
| Соус красный основной | **25** | **0.8** | **0.6** | **2.2** | **17.7** | 54-3соус |
| Хлеб пш | **55** | **4.2** | **0.4** | **27.1** | **128.9** | Пром |
|  | Итого за обед | **580** | **19.3** | **15** | **78.3** | **525.6** |  |
| Полдник | Булочка ванильная | **50** | **3.9** | **3.4** | **25.4** | **147.4** | 54-10в |
| Ряженка 2.5% | **150** | **4.4** | **3.8** | **6.3** | **76.4** | Пром |
|  | Итого за полдник | **200** | **8.3** | **7.2** | **31.7** | **223.8** |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

8.04.2025г

Возрастная категория: 3-7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Неделя 1День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 | 53-19з |
| Каша молочная овсяная | 200 | 6.8 | 7.4 | 24.6 | 192.7 | 54-22к |
| Кофейный напиток | 180 | 3.5 | 2.6 | 10.1 | 77.4 | 54-23гн |
| Хлеб пш | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 | Пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | **412** | **12.3** | **15.3** | **47.1** | **375** |  |
| 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 с морковью | **70** | **1.2** | **7.1** | **6.7** | **95.1** | 54-8з |
| Суп гороховый | **180** | **5.9** | **2.5** | **13.4** | **99.8** | 54-25с |
| Кисель | **180** | **0** | **0** | **15.7** | **62.9** | 51 |
| Картофельное пюре | **130** | **2.7** | **4.6** | **17.2** | **120.8** | 54-11г |
| Тефтели рыбные | **70** | **9** | **5.6** | **8.9** | **121.6** | 54-21р |
| Соус красный основной | **25** | **0.8** | **0.6** | **2.2** | **17.7** | 54-3соус |
| Хлеб пш | **73** | **5.5** | **0.6** | **35.9** | **171.1** | Пром |
|  | Итого за обед | **728** | **25.1** | **21** | **100** | **699** |  |
| Полдник | Булочка ванильная | **70** | **5.5** | **4.7** | **35.5** | **206.4** | 54-10в |
| Ряженка 2.5% | **200** | **5.8** | **5** | **8.4** | **101.8** | Пром |
|  | Итого за полдник | **270** | **11.3** | **9.7** | **43.9** | **308.2** |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |