

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Николаевская СОШ" корпус № 2.

Дата: 10.02 2025г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Утверждаю:

Директор: Погодаева В.Н

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9	54-1з
	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	Пром.
	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,4	6,9	33	215,8	54-2к
	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
Итого за завтрак		360	8,2	12,2	48,6	337,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,4	0,1	9,1	41,3	Пром.
Итого за второй завтрак		150	0,4	0,1	9,1	41,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	1	4,1	4,2	57,2	54-7з
	Суп крестьянский с крупой (крупa рисовая)	150	3,7	4,3	8,5	87,7	54-11с
	Макароны отварные	110	3,9	3,6	24,1	144,3	54-1г
	Гуляш из говядины	50	8,5	8,3	1,9	116,1	54-2м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	18,4	93,9	Пром.
Итого за обед		555	21,1	21	71,9	559,9	
Полдник	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80	Пром.
	Запеканка творожная	50	9,9	3,6	7,4	101,4	54-1г
Итого за полдник		200	14,3	7,4	14,6	181,4	
Итого за весь день		1265	44	40,7	144,2	1119,7	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
10.02.2025г.
Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,4	1,8	0	21,5	54-1з
	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	Пром.
	Каша вязкая молочная кукурузная	200	6,9	8,7	41,8	273,4	54-2к
	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5	54-2гн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
Итого за завтрак		422	10,4	15,8	59,9	423,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
Итого за второй завтрак		180	0,5	0,1	10,1	43,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты	70	1,8	7,1	7,3	100,1	54-7з
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	5	5,8	11,3	116,9	54-11с
	Макароны отварные	130	3,9	3,6	24,1	144,3	54-1г
	Гуляш из говядины	70	11,9	11,6	2,7	162,5	54-2м
	Компот из смеси 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		703	27,8	29	87,6	721,4	
Полдник	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6	Пром.
	Запеканка творожная	70	29,68	10,7	22,31	304,2	54-1г
Итого за полдник		270	35,48	15,7	31,91	410,8	
Итого за весь день		1575	74,18	60,6	189,51	1598,8	