

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Николаевская СОШ" корпус № 2.

Дата: 11 февраля 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 2							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	Пром.
	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5	54-22к
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,1	9,3	66,8	54-23гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
Итого за завтрак		355	9,3	14,8	46,3	364,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,4	0,1	9,1	41,3	Пром.
Итого за второй завтрак		150	2.1	0.1	10.15	70	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,7	4	3,9	54,4	54-8з
	Суп гороховый	150	4,3	3,1	11,2	83,2	54-8с
	Картофельное пюре	110	2,3	3,9	14,5	102,2	54-11г
	Тефтели рыбные (минтай)	50	6,4	4	6,3	86,8	54-11р
	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7	54-3соус
	Кисель	150	0,2	0,1	9,2	37,9	54-22хн
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	Пром.
Итого за обед		580	18,9	16,1	74,4	511,1	
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	
Итого за весь день		1285	36,9	38,2	161,5	1140,6	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Дата: 11 февраля 2025г
Возрастная категория: 3- 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	Пром.
	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7	54-22к
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,1	9,3	66,8	54-23гн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
Итого за завтрак		412	11,5	14,8	46,3	364,4	
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 с морковью	70	1,2	7,1	6,7	95,1	54-8з
	Суп гороховый	180	4,7	3,2	11,4	93,2	54-8с
	Картофельное пюре	130	2,7	4,6	17,2	120,8	54-11г
	Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5,6	8,9	121,5	54-11р
	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7	54-3соус
	Кисель	180	0,2	0,1	11	45,5	54-22хн
	Хлеб пшеничный	73	5,5	0,6	35,9	171,1	Пром.
Итого за обед		728	24,1	21,8	90	650,3	
Полдник	Булочка ванильная	70	4,68	4,03	30,46	177	54-10в
	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	Пром.
Итого за полдник		270	10,48	9,03	38,86	278,8	
Итого за весь день		1590	46,58	45,73	185,26	1336,8	