

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Николаевская СОШ" корпус № 2.

Дата: 12 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 3							
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.
	Суп молочный с рисом	150	3,7	3,4	13,8	100,1	54-18к
	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9	54-21гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
Итого за завтрак		360	9,5	11	33,6	270,8	
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 свеклы отварной	40	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з
	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2	54-6с
	Жаркое домашнему	180	18,1	16,9	15,5	286,1	54-9м
	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		575	26,4	22,8	61,8	556,6	
Полдник	Творожник песочный	50	5,99	6,4	20,2	162,6	54-15в
	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80	Пром.
Итого за полдник		200	10,39	10,2	27,4	242,6	
Итого за весь день		1285	46,69	44,1	131,9	1111,3	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Дата: 12 февраля 2025г.
 Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	54-1з
	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	Пром.
	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5	54-18к
	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9	54-21гн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
Итого за завтрак		422	12,3	15,1	42,5	345,6	
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 свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з
	Суп картофельный с клецками	180	3,5	2,5	8,5	70,2	54-6с
	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	54-9м
	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		693	29,6	24,9	72,5	631,4	
Полдник	Творожник песочный	70	5,99	6,45	20,17	162,6	54-15в
	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6	Пром.
Итого за полдник		270	11,79	11,45	29,77	269,2	
Итого за весь день		1565	54,19	51,55	154,87	1289,5	