

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Николаевская СОШ" корпус № 2.

Дата: 13 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 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,8	7,1	26,4	192,4	54-24к
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,1	9,3	66,8	54-23гн
	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
Итого за завтрак		355	10	13	45,6	339,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,4	0,1	9,1	41,3	
Итого за второй завтрак		150	0,4	0,1	9,1	41,3	
Обед	Морковь в нарезке	40	0,9	0,1	4,8	23,6	54-32з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,6	1,6	11,6	75,6	54-24с
	Голубцы ленивые	180	15,2	13,8	11,5	230,9	54-3м
	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		575	24,1	16	64,2	496,9	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,1	1,4	32,4	154,4	54-14в
	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	Пром.
Итого за полдник		200	7,5	5,2	38,7	230,8	
Итого за весь день		1280	42	34,3	157,6	1108,1	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Дата: 13 февраля 2025г.
Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	5,8	7,1	26,4	192,4	54-24к
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,1	9,3	66,8	54-23гн
	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
Итого за завтрак		412	10,5	14,5	48,1	364,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3	
Итого за второй завтрак		180	0,5	0,1	10,1	43,3	
Обед	Морковь в нарезке	60	0,9	0,1	4,8	23,6	54-32з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,3	2	14	90,8	54-24с
	Голубцы ленивые	200	16,9	15,3	12,8	256,6	54-3м
	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		693	27,8	18,1	78,5	587,6	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	3,73	1,67	38,85	185,4	54-14в
	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	Пром.
Итого за полдник		270	9,53	6,67	47,25	287,2	
Итого за весь день		1548	48,33	39,37	183,95	1282,2	