

Утверждаю:
 Директор МБОУ Якшур-Бодьинская СОШ
 А.А. Перовошиков
 «31» 01 2025 г.

Примерное двухнедельное меню для возрастной категории с 1,5-3 года с длительностью пребывания детей 12 часов (осень-зима)

	День 5 Прием пищи	Вес (грамм)	Энергетическая ценность, ккал на 100гр	Пищевые вещества (гр.)			
				Б	Ж	У	С, мг
	Завтрак						
111	Каша молочная жидкая манная с маслом	160	115,20	2,56	4,064	17,12	-
264	Кофейный напиток с молоком	150	70	2,34	2,00	10,63	0,98
4	Бутерброд с повидлом	40	129	2,45	3,93	21,06	0,05
	Итого завтрак	350	314,9	7,47	10,354	35,93	0,98
	2ой завтрак						
270	Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05
	Итого 2ой завтрак	150	75	4,35	3,75	6	1,05
	Обед						
29	Салат из соленых огурцов с луком	40	34,28	0,68	2	3,38	7,92
62	Суп картофельный с крупой («Геркулес»)	150	55,35	1,33	1,78	8,47	4,95
175	Мясо тушеное с овощами	170	228	16,20	13,28	11,03	3,71
253	Компот из сушеных фруктов	150	85,5	0,33	0,015	20,82	0,3
	Хлеб ржаной	40	69	2,64	0,48	13,36	-
	Хлеб пшеничный	30	71	2,37	0,3	14,49	-
	Итого обед	665	749,82	27,90	23,04	83,86	19,35
	Уплотненный полдник						
285	Пирожок с рисом и яйцом	60	166	4,28	5,37	25,10	0,04
292	Или булочка домашняя	50	178	3,64	6,26	26,96	-
269	Молоко кипяченое	150	85	4,58	4,08	7,58	2,05
	Итого уплотненный полдник	200/ 200	210,5/ 206	4,59/ 3,68	7,07 /6,27	32,11/ 33,95	0,15 0,02
	Итого за день	1421/ 1421	1470,52/ 1487,08	45,56/ 44,95	45,104/ 44,304	183,9/ 185,74	20,5/ 20,4
	Рекомендуется		910-1120	27,3-33,6	30,5-37,6	132-162,4	29,25-36