

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

О.А. Типишева



Меню приготавливаемых блюд 1 сентября 2025 ,для детей от 1 до 3-х лет.

№ Рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции(Г)	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша манная с маслом	150	3.40	3.96	22.9	141
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70
1	Бутерброд с маслом	30/5	1.71	5.28	10.23	120
7	Сыр порционный	10	3.48	4.43	-----	40
			<b>14.33</b>	<b>15.61</b>	<b>43.76</b>	<b>387.</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
399	Сок фруктовый	100	0.2	-----	18.2	75
	<b>Обед</b>					
45	Винегрет овощной	40	0.54	2.47	3.37	36.72
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	35
315	Рис отварной	120	2.43	3.58	24.45	140
277	Гуляш из отварной говядины	60	9	7.24	2.31	110.25
376	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71
			<b>15.36</b>	<b>16.74</b>	<b>84.36</b>	<b>494.67</b>
	<b>Полдник</b>					
447	Блинчики с повидлом	120	14.7	10.67	18.2	22.97
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
			<b>14.76</b>	<b>10.69</b>	<b>28.01</b>	<b>62.97</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45.07</b>	<b>43.04</b>	<b>174.33</b>	<b>1019.64</b>