



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

О.А. Типишева

Меню приготавливаемых блюд : 7 октября 2025г для детей от 1 до 3-х лет.

| № Рец. | Прием пищи, наименование Блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность (ккал) |
|-----------|--|--------------------|----------------------|---------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 185 | Каша жидкая рисовая с маслом | 150 | 2.32 | 3.96 | 24.08 | 14.2 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 120 |
| 7 | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ---- | 54 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 |
| | | | 10.66 | 16.44 | 47.27 | 293.2 |
| | Завтрак 2 | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 |
| | Обед | | | | | |
| 42 | Салат из моркови с курагой | 40 | 0.58 | 0.042 | 5.73 | 25.68 |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми(фасоль) | 150 | 3.29 | 3.07 | 9.79 | 81 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 60 | 15.42 | 12.41 | 3.96 | 189 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3.67 | 3.01 | 17.63 | 112 |
| 372 | Компот из свежих плодов (груши) | 180 | 0.12 | 0.12 | 21.72 | 88.20 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 |
| | | | 25.53 | 26.201 | 73.45 | 616.33 |
| | Полдник | | | | | |
| 168 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4.67 | 4.86 | 2.94 | 146 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 |
| | | | 4.71 | 4.87 | 9.93 | 174 |
| | Итого | | 41.46 | 47.751 | 141.15 | 1128.63 |