

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

О.А. Типишева

Меню приготавливаемых блюд 13 января 2026г. Для детей с3 до 7 лет

№ Рец.	Прием пищи,наименование Блюда	Масса порции(Г)	Пищевые вещества(Г)			Энергети ческая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
168	Каша пшенная вязкая с маслом	200/5	5.67	5.28	32.55	200
392	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/7	3.06	9.43	18.27	136
			8.79	14.73	60.81	376
	Завтрак 2					
399	Сок фруктовый (яблочный)	100	0.75		15.5	64
	Обед					
20	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.64	5.41	52.44
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.68	2.83	17.14	104.7
288	Фрикадельки мясные в соусе	70/10	5.67	5.73	5.21	95
321	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	138
377	Компот из плодов консервированных	180	0.33	0.015	20.82	84.75
	Хлеб пшеничный	40	3.70	0.5	18.27	118
			15.95	17.515	87.28	592.89
	Полдник					
473	Булочка «Веснушка»	80	6.24	4.89	43.08	241.6
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89
			8.91	7.23	57.39	330.6
	Итого		34.4	39.475	220.98	1363.49