

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

О.А. Типишева

Меню приготавливаемых блюд 16 января 2026г. для детей от 1 до 3-х лет.

| №<br>Рец. | Прием пищи, наименование<br>Блюда        | Масса<br>порции(г) | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|--|--------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|
|           |  |                    | Б                    | Ж             | У             |                                      |
|           | <b>Завтрак</b>                           |                    |                      |               |               |                                      |
| 206       | Макароны отварные с сыром                | 150                | 3.29                 | 10.01         | 22.71         | 218                                  |
| 1         | Бутерброд с маслом                       | 30/5               | 1.71                 | 5.28          | 10.23         | 120                                  |
| 397       | Какао с молоком                          | 150                | 3.15                 | 2.72          | 12.96         | 89                                   |
|           |  |                    | <b>8.15</b>          | <b>18.01</b>  | <b>45.9</b>   | <b>443</b>                           |
|           | <b>Завтрак 2</b>                         |                    |                      |               |               |                                      |
|           | Сок фруктовый                            | 100                | 0.56                 | 0.24          | 10.5          | 45.1                                 |
|           | <b>Обед</b>                              |                    |                      |               |               |                                      |
| 19        | Салат из соленых огурцов с луком         | 40                 | 0.39                 | 2.43          | 1.17          | 26.91                                |
| 57        | Борщ с картофелем и свежей<br>капустой   | 150                | 1.09                 | 2.95          | 7.64          | 61.5                                 |
| 287       | Тефтели мясные                           | 60                 | 6.41                 | 6.78          | 5.22          | 107.54                               |
| 313       | Каша гречневая рассыпчатая               | 100                | 5.73                 | 4.06          | 25.76         | 162                                  |
| 377       | Компот из плодов<br>консервированных     | 180                | 0.33                 | 0.015         | 20.82         | 84.75                                |
| 1         | Хлеб пшеничный                           | 30                 | 2.37                 | 0.3           | 14.49         | 71                                   |
|           |  |                    | <b>16.4</b>          | <b>23.785</b> | <b>75.23</b>  | <b>578.70</b>                        |
|           | <b>Полдник</b>                           |                    |                      |               |               |                                      |
| 195       | Манный пудинг                            | 180                | 6.3                  | 7.54          | 40.72         | 256                                  |
| 378       | Кисель из плодов свежих плодов<br>и ягод | 150                | 0.07                 | 0.03          | 19.60         | 78.9                                 |
|           |  |                    | <b>6.37</b>          | <b>7.57</b>   | <b>60.32</b>  | <b>334.8</b>                         |
|           | <b>Итого</b>                             |                    | <b>31.48</b>         | <b>49.605</b> | <b>191.95</b> | <b>1401.6</b>                        |