



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

Типишева О.А.

меню приготавливаемых блюд 22 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	
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша жидкая «Геркулес»	200/5	6.44	7.53	33.38	193
392	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40
1	Бутерброд с маслом	40/7	3.06	9.43	18.27	136
7	Сыр	10	3.48	4.43	-----	54
			<b>13.04</b>	<b>21.41</b>	<b>61.64</b>	<b>423</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	100	0.56	0.24	10.5	45.1
	<b>Обед</b>					
40	Салат из моркови с яблоками	60	0.64	0.010	35.17	24.24
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6.64	4.18	14.44	130
137	Рагу из овощей	200	3.24	17.36	18.26	242
383	Кисель из варенья	200	0.08	-----	22.26	89.4
1	Хлеб пшеничный	40	3.70	0.5	18.27	118
			<b>14.3</b>	<b>22.06</b>	<b>108.4</b>	<b>603.64</b>
	<b>Полдник</b>					
215	Омлет натуральный	85	9.28	18.03	1.86	193
392	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40
368	Банан	100	1.50	0.50	21	95
			<b>10.84</b>	<b>18.55</b>	<b>32.85</b>	<b>328</b>
	<b>Итого</b>		<b>38.74</b>	<b>62.26</b>	<b>213.39</b>	<b>1399.74</b>