



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

О.А. Типишева

Меню приготавливаемых блюд 22 января для детей от 1 до 3-х лет 2026г.

№ Рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
185	Каша жидкая «Геркулес»	150	4.08	4.08	25.05	153
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	1.71	5.28	10.23	120
7	Сыр	10	3.48	4.43	-----	54
			9.31	13.8	42.27	371
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	100	0.56	0.24	10.5	45.1
	Обед					
40	Салат из моркови с яблоками	40	0.43	0.07	3.44	16.16
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3.98	3.11	9.26	81
137	Рагу из овощей	160	2.40	11.33	13.59	166
383	Кисель из варенья	150	0.06	-----	16.69	67.05
1	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.3	14.49	71
			9.32	22.06	57.6	403.21
	Полдник					
215	Омлет натуральный	65	7.52	13.46	1.57	157
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28
368	Банан	95	1.50	0.50	21	95
			9.06	13.97	29.56	280
	Итого		32.19	50.07	139.93	1099.31