

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)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
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
			<b>9.31</b>	<b>13.8</b>	<b>42.27</b>	<b>371</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	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
			<b>9.32</b>	<b>22.06</b>	<b>57.6</b>	<b>403.21</b>
	<b>Полдник</b>					
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
			<b>9.06</b>	<b>13.97</b>	<b>29.56</b>	<b>280</b>
	<b>Итого</b>		<b>32.19</b>	<b>50.07</b>	<b>139.93</b>	<b>1099.31</b>