

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

О.А. Типишива



Меню приготавливаемых блюд 26 января 2026г. для детей от 1 до 3-х лет.

| № Рец. | Прием пищи, наименование Блюда | Масса порции(Г) | Пищевые вещества(Г) | | | Энергети- ческая Ценность (ккал) |
|-----------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 185 | Каша манная с маслом | 150 | 3.40 | 3.96 | 22.9 | 141 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 70 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 120 |
| 7 | Сыр порционный | 10 | 3.48 | 4.43 | ----- | 40 |
| | | | 14.33 | 15.61 | 43.76 | 387. |
| | Завтрак 2 | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0.2 | ----- | 18.2 | 75 |
| | Обед | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 40 | 0.54 | 2.47 | 3.37 | 36.72 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1.04 | 2.93 | 5.09 | 35 |
| 315 | Рис отварной | 120 | 2.43 | 3.58 | 24.45 | 140 |
| 277 | Гуляш из отварной говядины | 60 | 9 | 7.24 | 2.31 | 110.25 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 101.7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 |
| | | | 15.36 | 16.74 | 84.36 | 494.67 |
| | Полдник | | | | | |
| 447 | Блинчики с повидлом | 120 | 14.7 | 10.67 | 18.2 | 22.97 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 |
| | | | 14.76 | 10.69 | 28.01 | 62.97 |
| | Итого за день | | 45.07 | 43.04 | 174.33 | 1019.64 |