



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

О.А. Типишева

Меню приготавливаемых блюд 11 сентября 2026 г. 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>                       |                    |                      |               |               |                                      |
| 93        | Суп молочный с макаронными изделиями | 150                | 4.3                  | 3.5           | 14.12         | 108                                  |
| 397       | Какао с молоком                      | 150                | 3.15                 | 2.72          | 12.96         | 89                                   |
| 1         | Бутерброд с маслом                   | 30/5               | 1.71                 | 5.28          | 10.23         | 120                                  |
|           | Сыр                                  | 10                 | 3.48                 | 4.43          | -----         | 54                                   |
|           |                                      |                    | <b>12.64</b>         | <b>15.93</b>  | <b>37.31</b>  | <b>387</b>                           |
|           | <b>Завтрак 2</b>                     |                    |                      |               |               |                                      |
|           | Сок фруктовый                        | 100                | 0.56                 | 0.24          | 10.5          | 45.1                                 |
|           | <b>Обед</b>                          |                    |                      |               |               |                                      |
| 48        | Салат из овощей с морской капустой   | 40                 | 1.86                 | 4.20          | 9.12          | 70.2                                 |
| 87        | Суп с рыбными консервами             | 150                | 5.16                 | 5.04          | 8.60          | 100                                  |
| 277       | Гуляш из отварного мяса              | 60                 | 15.42                | 12.51         | 3.96          | 189                                  |
| 321       | Картофельное пюре                    | 110                | 2.04                 | 3.2           | 13.62         | 92                                   |
| 377       | Компот из плодов консервированных    | 180                | 0.33                 | 0.015         | 20.82         | 84.75                                |
| 1         | Хлеб пшеничный                       | 30                 | 2.37                 | 0.3           | 14.49         | 71                                   |
|           |                                      |                    | <b>27.26</b>         | <b>25.265</b> | <b>70.74</b>  | <b>606.95</b>                        |
|           | <b>Полдник</b>                       |                    |                      |               |               |                                      |
| 458       | Ватрушка с повидлом                  | 60                 | 3.82                 | 2.55          | 37.8          | 190                                  |
| 392       | Чай с сахаром                        | 150                | 0.04                 | 0.01          | 6.99          | 28                                   |
| 368       | Яблоко свежее                        | 95                 | 0.40                 | 0.40          | 9.80          | 44                                   |
|           |                                      |                    | <b>4.26</b>          | <b>2.96</b>   | <b>54.59</b>  | <b>262</b>                           |
|           | <b>Итого</b>                         |                    | <b>44.72</b>         | <b>50.245</b> | <b>173.14</b> | <b>1301.05</b>                       |