



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

О.А. Типишева

Меню приготавливаемых блюд 24 сентября для детей от 1 до 3-х лет 2026г.

| №<br>Рец. | Прием пищи, наименование<br>Блюда           | Масса<br>порции(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(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<br>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>                           |
|           |                                             |                    |                      |              |               |                                          |