Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В.Тулинова

Меню приготавливаемых блюд 2 ноября 2026г. Для детей с3 до 7 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование Блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная жидкая | 200/5 | 6.44 | 7.53 | 33.38 | 193 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 |
| 7 | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ---- | 54 |
| | | | **13.1** | **21.41** | **61.85** | **324** |
| | **Завтрак 2** | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | О.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 |
| | **Обед** | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0.45 | 3.65 | 1.42 | 40.38 |
| 86 | Суп –лапша домашняя | 200 | 32.29 | 9.84 | 152.44 | 527.75 |
| 132 | Капуста тушенная | 100 | 3.98 | 7.42 | 18.98 | 158 |
| 321 | Картофельное пюре | 100 | 3.06 | 4.8 | 20.43 | 138 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113 |
| | Хлеб | 40 | 3.70 | 0.5 | 18.27 | 118 |
| | | | **43.92** | **26.23** | **239.3** | **1095.13** |
| | | | | | | |
| | Полдник | | | | | |
| 496 | Коржик молочный | 80 | 5.22 | 8.99 | 49.58 | 199.7 |
| 392 | Чай сахаром | 180/7 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 |
| 368 | Груша свежая | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44 |
| | | | **5.68** | **9.41** | **69.37** | **383.7** |
| | **Итого** | | **63.26** | **57.29** | **381.02** | **1747.93** |
| | | | | | | |