Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В.Тулинова

Меню приготавливаемых блюд -3 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 жидкая рисовая с маслом | 200/5 | 3.09 | 4.07 | 32.09 | 177 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 |
| 7 | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ---- | 54 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 |
| | | | **13.3** | **21.12** | **66.18** | **474** |
| | **Завтрак 2** | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | O.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 |
| | **Обед** | | | | | |
| 42 | Салат из моркови с курагой | 60 | 0.88 | 0.06 | 8.60 | 38.52 |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми(фасоль) | 200 | 5.49 | 5.27 | 16.32 | 135 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 80 | 18.05 | 14.26 | 4.58 | 218 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.50 | 4.57 | 26.44 | 168 |
| 372 | Компот из свежих плодов (груши) | 200 | 0.24 | 0.24 | 35.74 | 90.2 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.70 | 0.5 | 18.27 | 118 |
| | | | **33.86** | **24.9** | **109.87** | **767.72** |
| | Полдник | | | | | |
| 168 | Каша гречневая вязкая | 200/5 | 6.21 | 5.28 | 27.94 | 184 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/7 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 |
| | | | **6.27** | **5.3** | **37.93** | **224** |
| | **Итого** | | **53.99** | **51.56** | **224.48** | **1510.1** |
| | | | | | | |