

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В. Тулинова

Меню приготавливаемых блюд 3 ноября 2026г. ,для детей от 1 до 3-х 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	150	2.32	3.96	24.08	14.2
1	Бутерброд с маслом	30/5	1.71	5.28	10.23	120
7	Сыр	10	3.48	4.43	----	54
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89
			10.66	**16.44**	**47.27**	**293.2**
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	100	О.56	0.24	10.5	45.1
	Обед					
42	Салат из моркови с курагой	40	0.58	0.042	5.73	25.68
81	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	3.29	3.07	9.79	81
277	Гуляш из отварного мяса	60	15.42	12.41	3.96	189
317	Макаронные изделия отварные	100	3.67	3.01	17.63	112
372	Компот из свежих плодов (груши)	180	0.12	0.12	21.72	88.20
1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71
			25.53	**26.201**	**73.45**	**616.33**
	Полдник					
168	Каша гречневая вязкая	150	4.67	4.86	2.94	146
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28
			4.71	**4.87**	**9.93**	**174**
	Итого		**41.46**	**47.751**	**141.15**	**1128.63**