Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В.Тулинова

Меню приготавливаемых блюд 12 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					
168	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	3.09	4.07	32.09	177
1	Бутерброд с маслом	40/5	3.06	9.43	18.27	136
7	Сыр	10	3.48	4.43	-------	54
393	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41
			9.75	**17.95**	**60.56**	**408**
	Завтрак 2					
399	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	0.75	---------	19.5	79
	Обед					
42	Салат из моркови с курагой	60	0.88	0.06	8.60	38.52
81	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	5.49	5.27	16.32	135
276	Жаркое –по домашнему	200	22.02	6.79	19.95	259
372	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.24	0.24	35.74	90.2
	Хлеб пшеничный	40	3.70	0.5	18.27	118
			32.33	**12.86**	**98.88**	**642.52**
	Полдник					
454	Пирожок печенный из дрожжевого теста с повидлом	80	4.6	1.87	44.44	212.8
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
			4.66	**1.89**	**54.43**	**252.8**
	итого		**47.49**	**32.7**	**233.37**	**1382.32**