Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В.Тулинова

Меню приготавливаемых блюд 13 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					
206	Макароны отварные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264
1	Бутерброд с маслом	40/7	3.06	9.43	18.27	136
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
			17.9	**22.9**	**65.87**	**507**
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	100	0.56	0.24	10.5	45.1
	Обед					
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88
57	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	1.81	4.91	12.74	102.5
287	Тефтели мясные	80	8.98	9.49	7.31	150.5
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243
377	Компот из плодов консервированных	200	0.44	0.02	27.76	113
1	Хлеб пшеничный	40	3.70	0.5	18.27	118
			24.03	**24.07**	**106.28**	**767.38**
	Полдник					
195	Манный пудинг	180	8.02	9.93	51.02	326
378	Кисель из плодов свежих плодов и ягод	200	0.09	0.04	26.14	105.2
			8.11	**9.97**	**77.16**	**331.2**
	Итого		**50.6**	**57.18**	**259.81**	**1650.68**