Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В. Тулинова

Меню приготавливаемых блюд 11 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					
215	Омлет натуральный	65	7.52	13.46	1.57	157
1	Бутерброд с маслом	30/5	1.71	5.28	10.23	120
395	Кофейный напиток	150	2.34	2	10.63	70
			11.57	**20.74**	**22.43**	**363**
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0.75	-------	15.15	64
	Обед					
33	Салат из свеклы	40	0.77	2.43	3.34	37.56
76	Рассольник Ленинградский	150	1.2	3.06	10.15	73
304	Плов из птицы	160	12.7	11.7	41.9	299
376	Компот из сушеных фруктов	180	0.33	0.015	20.82	84.75
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71
			17.45	**17.505**	**90.83**	**583.31**
	Полдник					
185	Каша овсяная «Геркулес»	150	4.08	4.08	25.05	153
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28
			4.12	**4.09**	**32.04**	**181**
	итого		**33.89**	**49.585**	**160.45**	**1191.31**