

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В. Тулинова

Меню приготавливаемых блюд 12 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					
168	Каша рисовая вязкая с маслом	150	2.32	3.96	24.08	142
1	Бутерброд с маслом	30/5	1.71	5.28	10.23	120
7	Сыр	10	3.48	4.43	-------	54
393	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29
			7.51	**13.67**	**34.31**	**332**
	Завтрак 2					
399	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	0.75	---------	19.5	79
	Обед					
42	Салат из моркови с курагой	40	0.58	0.042	5.73	25.68
81	Суп картофельный с бобовыми(горох)	180	3.29	3.07	9.79	81
276	Жаркое –по домашнему	170	18.35	4.70	16.32	180
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.12	0.12	21.72	88.20
	Хлеб пшеничный	30	2.45	7.55	14.62	71
			24.79	**10.48**	**68.18**	**463.88**
	Полдник					
454	Пирожок печенный из дрожжевого теста с повидлом	60	3.45	1.4	33.33	159.6
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28
			3.49	**1.41**	**40.32**	**187.6**
	итого		**36.54**	**30.562**	**162.31**	**1062.48**