Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В.Тулинова

Меню приготавливаемых блюд 16 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					
185	Каша пшеничная жидкая	200/5	6.44	7.53	33.38	193
393	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41
1	Бутерброд с маслом	40/7	3.06	9.43	18.27	136
7	Сыр	10	3.48	4.43	----	54
			13.1	**21.41**	**61.85**	**324**
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	100	O.56	0.24	10.5	45.1
	Обед					
13	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.65	1.42	40.38
86	Суп –лапша домашняя	200	32.29	9.84	152.44	527.75
132	Капуста тушенная	100	3.98	7.42	18.98	158
321	Картофельное пюре	100	3.06	4.8	20.43	138
376	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113
	Хлеб	40	3.70	0.5	18.27	118
			43.92	**26.23**	**239.3**	**1095.13**
	Полдник					
496	Коржик молочный	80	5.22	8.99	49.58	199.7
392	Чай сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40
368	Груша свежая	100	0.40	0.40	9.80	44
			5.68	**9.41**	**69.37**	**383.7**
	Итого		**63.26**	**57.29**	**381.02**	**1747.93**