Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В.Тулинова

Меню приготавливаемых блюд - 17 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 жидкая рисовая с маслом	200/5	3.09	4.07	32.09	177
1	Бутерброд с маслом	40/7	3.06	9.43	18.27	136
7	Сыр	10	3.48	4.43	----	54
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
			13.3	**21.12**	**66.18**	**474**
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	100	O.56	0.24	10.5	45.1
	Обед					
42	Салат из моркови с курагой	60	0.88	0.06	8.60	38.52
81	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	200	5.49	5.27	16.32	135
277	Гуляш из отварного мяса	80	18.05	14.26	4.58	218
317	Макаронные изделия отварные	150	5.50	4.57	26.44	168
372	Компот из свежих плодов (груши)	200	0.24	0.24	35.74	90.2
1	Хлеб пшеничный	40	3.70	0.5	18.27	118
			33.86	**24.9**	**109.87**	**767.72**
	Полдник					
168	Каша гречневая вязкая	200/5	6.21	5.28	27.94	184
392	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40
			6.27	**5.3**	**37.93**	**224**
	Итого		**53.99**	**51.56**	**224.48**	**1510.1**