Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В.Тулинова

Меню приготавливаемых блюд 18 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					
177	Каша из смеси круп с изюмом	200/5	10.06	10.83	43.12	310
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
	Сыр	10	3.48	4.43	----	54
			16.72	**24.71**	**71.59**	**541**
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	100	О.56	0.24	10.5	45.1
	Обед					
33	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.19	56.56
73	Рассольник	200	7.62	5.06	10.93	104
291	Картофельная запеканка с мясом	165	12.13	9.5	25.7	237
377	Компот из плодов консервированных	200	0.44	0.02	27.76	113
1	Хлеб пшеничный	40	3.7	0.5	18.27	118
			24.74	**18.73**	**87.85**	**628.56**
	Полдник					
469	Булочка домашняя	100	3.64	6.26	26.96	179
395	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91
368	Яблоко свежее	75	0.3	0.3	7.35	33
			6.79	**8.97**	**48.67**	**303**
	Итого		**48.81**	**52.65**	**218.61**	**1517.66**