Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В.Тулинова

Меню приготавливаемых блюд 19 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 «Геркулес»	200/5	6.44	7.53	33.38	193
392	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40
1	Бутерброд с маслом	40/7	3.06	9.43	18.27	136
7	Сыр	10	3.48	4.43	------	54
			13.04	**21.41**	**61.64**	**423**
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	100	O.56	0.24	10.5	45.1
	Обед					
40	Салат из моркови с яблоками	60	0.64	0.010	35.17	24.24
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6.64	4.18	14.44	130
137	Рагу из овощей	200	3.24	17.36	18.26	242
383	Кисель из варенья	200	0.08	-----	22.26	89.4
1	Хлеб пшеничный	40	3.70	0.5	18.27	118
			14.3	**22.06**	**108.4**	**603.64**
	Полдник					
215	Омлет натуральный	85	9.28	18.03	1.86	193
392	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40
368	Банан	100	1.50	0.50	21	95
			10.84	**18.55**	**32.85**	**328**
	Итого		**38.74**	**62.26**	**213.39**	**1399.74**