

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В. Тулинова

Меню приготавливаемых блюд - 20 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					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.3	3.5	14.12	108
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89
1	Бутерброд с маслом	30/5	1.71	5.28	10.23	120
	Сыр	10	3.48	4.43	-----	54
			12.64	**15.93**	**37.31**	**387**
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	100	O.56	0.24	10.5	45.1
	Обед					
48	Салат из овощей с морской капустой	40	1.86	4.20	9.12	70.2
87	Суп с рыбными консервами	150	5.16	5.04	8.60	100
277	Гуляш из отварного мяса	60	15.42	12.51	3.96	189
321	Картофельное пюре	110	2.04	3.2	13.62	92
377	Компот из плодов консервированных	180	0.33	0.015	20.82	84.75
1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71
			27.26	**25.265**	**70.74**	**606.95**
	Полдник					
458	Ватрушка с повидлом	60	3.82	2.55	37.8	190
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28
368	Яблоко свежее	95	0.40	0.40	9.80	44
			4.26	**2.96**	**54.59**	**262**
	Итого		**44.72**	**50.245**	**173.14**	**1301.05**