Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В.Тулинова

Меню приготавливаемых блюд 23 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 манная с маслом	200/5	4.52	4.07	30.57	177
395	Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41	14.36	91
1	Бутерброд с маслом	40/5	3.06	9.43	18.27	136
7	Сыр порционный	10	3.48	4.43	--------	40
	Завтрак 2					
399	Сок фруктовый	100	0.2	---------	18.2	75
	Обед					
45	Винегрет овощной	60	0.81	3.70	5.06	54.96
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.74	4.88	9.21	85
315	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.67	210
277	Гуляш из отварной говядины	80	18.05	14.26	4.58	218
376	Компот из сушеных фруктов	200	0.24	0.24	35.74	90.2
	Хлеб пшеничный	40	3.70	0.5	18.27	118
			28.18	**16.74**	**84.36**	**541.67**
	Полдник					
447	Блинчики с повидлом		14.7	10.67	18.2	22.97
392	Чай с сахаром		0.06	0.02	9.99	40
			14.76	**10.69**	**28.01**	**62.97**
	Итого за день		**55.65**	**43.04**	**174.33**	**1066.64**