Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В.Тулинова

Меню приготавливаемых блюд 25 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					
215	Омлет натуральный	85	9.28	18.03	1.86	193
1	Бутерброд с маслом	40/5	3.06	9.43	18.27	136
395	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91
			15.19	**29.87**	**34.49**	**420**
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0.75	-------	15.15	64
	Обед					
33	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.19	56.34
76	Рассольник Ленинградский	200	1.99	5.03	16.92	122
304	Плов из птицы	200	14.47	15.69	45.65	334
376	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113
	Хлеб пшеничный	40	3.70	0.5	18.27	118
			21.45	**24.89**	**113.79**	**743.34**
	Полдник					
185	Каша овсяная «Геркулес»	200/5	6.44	7.53	33.38	193
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
			6.5	**7.55**	**43.37**	**233**
	итого		**43.89**	**62.31**	**206.8**	**1460.34**