Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В. Тулинова

Меню приготавливаемых блюд 23 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					
185	Каша манная с маслом	150	3.40	3.96	22.9	141
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70
1	Бутерброд с маслом	30/5	1.71	5.28	10.23	120
7	Сыр порционный	10	3.48	4.43	--------	40
			14.33	**15.61**	**43.76**	**387.**
	Завтрак 2					
399	Сок фруктовый	100	0.2	---------	18.2	75
	Обед					
45	Винегрет овощной	40	0.54	2.47	3.37	36.72
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	35
315	Рис отварной	120	2.43	3.58	24.45	140
277	Гуляш из отварной говядины	60	9	7.24	2.31	110.25
376	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71
			15.36	**16.74**	**84.36**	**494.67**
	Полдник					
447	Блинчики с повидлом	120	14.7	10.67	18.2	22.97
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
			14.76	**10.69**	**28.01**	**62.97**
	Итого за день		**45.07**	**43.04**	**174.33**	**1019.64**