

Утверждаю  
Директор школы \_\_\_\_\_ Дудина О.В.

1 день 18.01.26.

| Наименование блюд                        | выход в гр<br>>3х лет и <3л | белки         | жиры          | углеводы       | ккалор          |
|------------------------------------------|-----------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| <b>Завтрак:</b>                          |                             |               |               |                |                 |
| 1..Каша рисовая                          | 160                         | 6,144         | 0,880         | 33,216         | 165,440         |
| 2.Чай с сахаром                          | 180                         | 0,045         | 0,015         | 6,990          | 28,005          |
| 4.Бутерброд с маслом                     | 30                          | 1,830         | 5,660         | 10,960         | 102,000         |
| <b>2 Завтрак:</b>                        |                             |               |               |                |                 |
| Сок фруктовый                            | 100                         | 0,500         | 0,000         | 10,100         | 43,000          |
| <b>Итого завтрак</b>                     |                             |               |               |                |                 |
| <b>Обед:</b>                             |                             |               |               |                |                 |
| 1.Винегрет овощн                         | 30                          | 0,399         | 1,854         | 2,337          | 27,630          |
| 2.Суп картофельный с крупой с            | 150                         | 1,000         | 1,120         | 6,800          | 41,300          |
| 3. П.Ф. Котлеты из говядины              | 62                          |               |               |                |                 |
| 3.Макароны отварные                      | 120                         | 7,720         | 2,950         | 8,280          | 90,000          |
| 4.Компот из лимона+С витам               | 150                         | 0,330         | 0,075         | 25,500         | 103,950         |
| 5. Хлеб ржаной                           | 20                          | 2,050         | 0,800         | 12,480         | 47,270          |
| итого обед                               |                             |               |               |                |                 |
| <b>Уплотненный полдник:</b>              |                             |               |               |                |                 |
| 1.Каша пшеничная молочная с маслом<br>сл | 150                         | 4,500         | 4,500         | 24,400         | 155,000         |
| 2. Компот из суш плодов                  | 150                         | 0,330         | 0,015         | 20,820         | 84,750          |
| 3. Хлеб пшеничный                        | 20                          | 2,050         | 0,800         | 12,480         | 47,270          |
| 4. Печенье                               | 20                          | 4,1           | 2,3           | 13,2           | 94              |
| 5 Фрукт                                  | 100                         | 0,900         | 0,200         | 9,500          | 40,000          |
| <b>Всего</b>                             |                             | <b>31,898</b> | <b>21,169</b> | <b>197,063</b> | <b>1484,000</b> |
|                                          |                             |               |               |                |                 |

Стоимость дня

139 ~