Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 2 г. Татарска
Г.А. Дурнова

I неделя 29.10.2026г. Четверг

Возрастная категория: 1,6-3 года/3-7 лет

№ рецептуры	Наименование	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	130/150	3.57/4.11	2.95/3.41	11.6/13.4	87.3/100.7
Пром.	Батон	20/30	20/30	1,6/2,4	0,2/0,3	9,82/14,73
54-1з	Сыр	10/10	2.32/3.48	2.95/4.43	0/0	35.8/53.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150/180	2.38/2.86	1.85/2.22	8.19/9.82	58.9/70.8
Итого за завтрак:		**310/370**	**11,31/13,49**	**8,07/10,47**	**39,47/42,9**	**275,8/319**
Второй завтрак						
12	Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	43,3
Обед						
54-12з	Икра морковная	30/50	0.62/1.05	2.14/3.57	3.04/5.06	33.9/56.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/180	3.58/4.29	4.27/5.11	7.89/9.47	84.2/101.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	6.03/7.12	4.65/5.5	26.35/31.14	171.4/202.6
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	50/70	8.14/11.39	4.07/5.71	6.33/8.87	94.5/132.3
39	Соус сметанный с томатом	20/20	0.36/0.36	0.69/0.69	1.46/1.46	13.5/13.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	150/180	0.11/0.14	0.11/0.13	7.45/8.93	31.2/37.4
Пром.	Хлеб ржаной	34/42	2.24/2.77	0.41/0.5	11.36/14.03	58.1/71.7
Итого за обед:		**544/672**	**21.08/26.69**	**14.2/19.78**	**60,84/73.9**	**487.1/558.7**
Полдник						
54-16к	Каша «Дружба»	130/150	134.8/155.1	134.8/155.1	3.24/3.75	3.83/4.41
54-2гн	Чай с сахаром	150/180	0.07/0.08	0.02/0.02	4.79/5.75	19.6/23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	14/18	1.06/1.37	0.11/0.14	6.89/8.86	32.8/42.2
Пром.	Кондитерские изделия	20/25	0.56/0,70	0,66/0.82	15.46/19.32	70/87.5
Итого за полдник:		**314/373**	**4.93/5.90**	**4.62/5.39**	**42.75/51.92**	**149.362/175.353**