Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 2 г. Татарска
_____ Г.А. Турнова

II неделя **05.11.2026г.** **Четверг**

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

№ рецептуры	Наименование	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак						
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	130/150	4.65/5.36	3.75/4.32	17.36/20.03	121.8/140.6
54-2гн	Чай с сахаром	150/180	0.07/0.08	0.02/0.02	4.79/5.75	19.6/23.5
Пром.	Батон	20/30	20/30	1,6/2,4	0,2/0,3	9,82/14,73
54-19з	Масло сливочное	3/4	0.02/0.03	2.17/2.9	0.04/0.05	19.8/26.4
	Итого за завтрак:	**301/364**	**7,02/8,51**	**6,18/7,56**	**36,95/45,51**	**231,5/284,3**
Второй завтрак						
12	Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	43,3
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	30/50	0.4/0.67	1.35/2.24	2.28/3.8	22.9/38.1
54-17с	Суп из овощей	150/180	1.05/1.27	1.47/1.75	6.07/7.29	41.7/49.9
54-1г	Макароны отварные	110/130	3.91/4.61	3.61/4.27	24.05/28.43	144.3/170.6
54-8м	Тефтели из говядины паровые	50/70	6.81/9.54	5.97/8.34	4.16/5.81	97.5/136.6
54-2 соус	Соус белый основной	20/20	0.55/0.55	0.76/0.76	0.85/0.85	12.5/12.5
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**	**15.07/19.47**	**13.68/17.99**	**56.22/69.14**	**408.2/516.81**
Полдник						
54-1о	Омлет натуральный 100/110	100/110	8,46/9,29	11.97/13.16	2,16/2,38	150.1/165.2
Пром	Хлеб пшеничный	15/19	1.14/1.44	0.12/0.15	7.38/9.35	35.2/44.5
54-2гн	Чай с сахаром	150/180	0.07/0.08	0.02/0.02	4.79/5.75	19.6/23.5
Пром	Печенье	20/25	1.5/1.88	1.96/2.45	14.88/18.6	83.2/104
	Итого за полдник:	**285/334**	**11.17/12.69**	**14.25/15.78**	**29.21/36.08**	**288.1/337.2**