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

I неделя 30.09.2026г. Среда

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

№ рецептуры	Наименование	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак						
54-25к	Каша жидкая молочная пшённая	130/150	3.92/4.52	4.08/4.7	17.65/20.37	123/141.9
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
54-1гн	Какао с молоком	150/180	2.55/3.07	1.95/2.34	8.26/9.9	60.8/73
	Итого за завтрак:	**303/364**	**8,77/10,66**	**8,44/10,26**	**40,71/50**	**273,9/335,1**
Второй завтрак						
12	Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	43,3
Обед						
54-21з	Кукуруза консервированная	30/30	46,5/46,5	30/30	0,62/0,62	0,11/0,11
54-18с	Свекольник	150/180	1.38/1.64	1.96/2.34	8.7/10.45	58/69.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	110/130	11.07/13.09	10.32/12.21	9.71/11.47	176/208
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0.35/0.42	0/0	14.84/17.8	60.8/72.9
Пром.	Хлеб ржаной	34/42	2.24/2.77	0.41/0.5	11.36/14.03	58.1/71.7
Пром.	Хлеб пшеничный	21/28	1.6/2.13	0.17/0.22	10.33/13.78	49.2/65.6
	Итого за обед:	**495/610**	**17.01/20.67**	**12.89/15.32**	**57.29/73.11**	**417.2/512.9**
Полдник						
54-18к	Суп молочный с рисом	130/150	3.57/4.11	2.95/3.41	11.6/13.4	87.3/100.7
54-10в	Ватрушка с повидлом	50/70	3.9/5.45	3.37/4.71	25.39/35.56	147.4/206.3
54-1гн	Чай без сахара	150/180	0.07/0.08	0.02/0.02	0.02/0.03	0.02/0.06
Пром.	Хлеб пшеничный	11/15	1.6/2.13	0.17/0.22	10.33/13.78	49.2/65.6
	Итого за полдник:	**341/415**	**11,82/13,91**	**7,07/8,3**	**19,28/31,09**	**219,1/254,7**