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

II неделя 07.10.2026г. Среда

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

Завтрак

№ рецептуры	Наименование	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
54-16к	Каша «Дружба»	130/150	3.24/3.75	3.83/4.41	15.61/17.99	109.8/126.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150/180	2.38/2.86	1.85/2.22	8.19/9.82	58.9/70.8
Пром.	Батон	20/30	20/30	1,6/2,4	0,2/0,3	9,82/14,73
Пром	Сыр	10/15	0.04/0.04	0/0	6.5/6.5	26.2/26.2
	Итого за завтрак:	**310/370**	**7,94/9,69**	**5,92/6,95**	**45,06/53,99**	**265,2/317,6**
Второй завтрак						
12	Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	43,3
Обед						
Пром.	Икра из кабачков консервир-я	30/30	0,57/0,57	2,67/2,67	2,31/2,31	35,5/35,5
54-1с	Щи из св.капусты со сметаной	150/180	3.49/4.19	4.24/5.06	4.35/5.2	69.4/83.3
54-11г	Картофельное пюре	110/130	2.26/2.66	3.9/4.6	14.54/17.18	102.2/120.8
54-11р	Тефтели рыбные (ментай)	50/70	8.14/11.39	4.07/5.71	6.33/8.87	94.5/1332.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0.23/0.27	0.05/0.06	7.67/9.2	32.1/38.4
Пром	Хлеб ржаной	34/42	2.24/2.77	0.41/0.5	11.36/14.03	58.1/71.7
Пром	Хлеб пшен.	11/15	0.84/1.14	0.09/0.12	5.41/7.38	25.8/35.2
	Итого за обед:	**535/667**	**17,46/22,85**	**15,82/21,14**	**51,69/65,25**	**418,7/542,8**
Полдник						
54-2т	Запеканка из творога с морковью	110/130	11.43/13.49	6.73/7.94	19.26/22.73	183.1/216.4
54-1гн	Чай без сахара	150/180	0.07/0.08	0.02/0.02	0.02/0.03	0.5/0.6
338	Фрукты	100/100	0,75/0,75	0,18/0,18	6,83/6,83	31,89/31,89
	Итого за полдник:	**360/410**	**12,25/14,32**	**6,93/8,14**	**26,11/29,59**	**215,49/248,89**