

Утверждено:
Директор МКОУ Балтинская СОШ
М.В.Зверева

МКОУ Балтинская СОШ сп детский сад
Меню для детей от 3 до 7 лет
на 12 октября 2026 г.

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ценность, калл			
				Завтрак		
5,76	6,63	18,28	156	Каша жидкая молочная геркулесовая	200	20,58
5,06	7	14,62	145	Бутерброд с сыром	40	17,00
0,04	0	13,48	52	Чай с лимоном	200	3,33
10,86	13,63	46,38	353	Итого за завтрак	440	40,91
				Второй завтрак		
0,33	0,33	8,66	41,77	Фрукты свежие (яблоки)	190	21,80
0,33	0,33	8,66	41,77	Итого за второй завтрак	190	21,80
				Обед		
0,7	3,05	8,38	63	Салат из отварной моркови с изюмом	60	5,83
3,0	2,0	16,5	115,1	Суп крестьянский со сметаной	200	20,30
5,34	6,96	31,45	203	Макароны с маслом	130	9,81
6	7,6	2,47	164,8	Бефстроганов	80	27,95
0,48	0	23,8	90	Компот из сухофруктов	200	2,17
1,57	0,2	9,65	47,5	Хлеб пшеничный	30	3,90
1,32	0,24	6,6	35	Хлеб ржаной	20	2,57
27,6	13,4	87,4	581,2	Итого за обед	720	72,53
				Полдник		
9,01	12,51	2,24	156,25	Омлет натуральный	110	20,39
1,3	1,3	14	92	Кофейный напиток с молоком	200	14,08
1,57	0,2	9,65	47,5	Хлеб пшеничный	20	2,60
				Кондитерские изделия	40	28,00
11,88	14,01	25,89	295,75	Итого за полдник	370	65,07
38,79	27,36	168,33	1229,95	Итого за день	1720	200,31

Ответственный за питание И.В.Жаринова

Повар Г.М.Фигуренко