

Утверждено:
Директор МКОУ Балтинская СОШ
М.В.Зверева

МКОУ Балтинская СОШ сп детский сад
Меню для детей от 3 до 7 лет
на 9 октября 2026 г.

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ценность, калл			
				Завтрак		
7,76	9,34	31,36	240	Каша жидкая молочная манная	200	21,25
2,32	0,24	20,08	92	Бутерброд с повидлом	45	6,72
0	0	11,98	43	Чай с сахаром	200	1,65
10,08	9,58	63,42	375	Итого за завтрак	445	29,62
				Второй завтрак		
0,33	0,33	8,66	41,77	Фрукты свежие (апельсины)	300	61,00
0,33	0,33	8,66	41,77	Итого за второй завтрак	300	61,00
				Обед		
0,7	3,05	8,38	63	Салат из отварной моркови с яблоком	60	6,44
4,22	6,5	13,77	145	Свекольник со сметаной	200	22,59
4,5	6,4	21,9	263	Каша гречневая рассыпчатая	130	11,30
8,98	9,49	7,31	150,5	Тефтели	70	28,23
0,45	5,06	1,62	45	Соус сметанный	30	5,00
0,48	0	23,8	90	Компот с черносливом	200	4,26
1,57	0,2	9,65	47,5	Хлеб пшеничный	30	3,90
1,32	0,24	6,6	35	Хлеб ржаной	20	2,64
22,22	30,94	93,03	839	Итого за обед	740	84,36
				Полдник		
5,77	11	38,31	203,08	Булочка домашняя	80	15,59
0,24	0,1	18,33	100	Напиток из шиповника	200	3,60
6,01	11,1	56,64	303,08	Итого за полдник	280	19,19
32,63	51,95	221,75	1558,85	Итого за день	1765	194,17

Ответственный за питание И.В.Жаринова

Повар Г.М.Фигуренко