

Утверждаю

директор школы

Н.В. Шишлина



МКОУ "Перекопская СШ" Дошкольная группа 3-7 лет

Отд./корп

1 День

15.09.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                                                                  | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 168    | Каша вязкая молочная (геркулесовая)                                                    | 200      |      | 318,00       | 9,00  | 13,00 | 40,00    |
|            |             | 6      | масло                                                                                  | 10       |      | 74,80        | 0,10  | 7,30  | 0,10     |
|            | гор.напиток | 395    | Кофейный напиток с молоком                                                             | 180      |      | 95,60        | 3,0,  | 2,50  | 15,50    |
|            | хлеб        |        | Батон                                                                                  | 30       |      | 78,60        | 3,00  | 0,90  | 15,40    |
|            |             |        |                                                                                        |          |      |              | 2,30  |       |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                                                                        |          |      |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                                                        |          |      |              |       |       |          |
|            |             | итого: |                                                                                        | 420      |      | 567,00       | 14,40 | 23,70 | 71,00    |
| Обед       | закуска     |        | Овощи по сезону(огурец св.,помидор св., капуста квашеная,огурец сол.,свекла отварная.) | 50       |      | 21,40        | 0,80  | 0,10  | 4,40     |
|            | 1 блюдо     | 67     | Щи из свежей капусты с картофелем                                                      | 200      |      | 81,60        | 2,50  | 5,00  | 8,20     |
|            | 2 блюдо     | 305    | Гуляш из мяса птицы                                                                    | 80       |      | 140,70       | 7,60  | 9,20  | 6,00     |
|            | гарнир      | 165    | Каша гречневая рассыпчатая                                                             | 150      |      | 248,80       | 8,40  | 6,30  | 38,30    |
|            | напиток     | 393    | Чай с сахаром                                                                          | 180      |      | 57,00        | 0,10  | 0,00  | 14,30    |
|            | хлеб бел.   |        | хлеб пшеничный                                                                         | 30       |      | 71,00        | 2,30  | 0,20  | 15,10    |
|            | хлеб черн.  |        | хлеб ржаной                                                                            | 30       |      | 61,20        | 2,00  | 0,30  | 12,70    |
|            |             |        |                                                                                        |          |      |              |       |       |          |
|            |             | итого: |                                                                                        | 720      | 0    | 681,7        | 23,7  | 21,1  | 99,00    |