

Утверждаю

директор школы №3 Шишлина



МКОУ "Перекопская СШ" Дошкольная группа 3-7 лет

Отд./корп

1 День

29.09.2025

| 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 |