



Утверждаю:

директор школы И.В. Шишлина

МКОУ "Перекопская СШ" Дошкольная группа 3-7 лет Отд./корп

8 День 21.01.2026

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------------|--|------------|------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 103 | Каша вязкая молочная из риса и пшена дружба | 180 | | 220,60 | 8,70 | 13,70 | 28,40 |
| | гор.напиток | 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | | 95,60 | 3,00 | 2,50 | 15,50 |
| | хлеб | 3 | Бутерброд с сыром (Батон) 30/5/10 | 45 | | 141,60 | 4,40 | 6,70 | 14,60 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | итого: | | 405 | | 457,80 | 16,10 | 22,90 | 58,50 |
| 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 | 43 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | | 97,00 | 4,00 | 3,80 | 11,70 |
| | 2 блюдо | 319 | Птица,тушенная в соусе с овощами | 180 | | 129,00 | 9,00 | 5,80 | 16,70 |
| | напиток | 53 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | 55,80 | 0,00 | 0,00 | 14,00 |
| | хлеб бел. | ТТК№6 | хлеб пшеничный | 30 | | 70,08 | 2,34 | 0,30 | 14,46 |
| | хлеб черн. | ТТК№7 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | | 59,40 | 1,88 | 0,30 | 12,40 |
| | | итого: | | 650 | | 432,68 | 18,02 | 10,30 | 73,66 |