



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Родниковская школа-гимназия»
 Ю.Ю.Тафийчук
 Согласовано зам. директора СП «Детский сад «Родничок»
 В.А. Кривохижина
 01.10.2026

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витами н С	№ реце пта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная с крупой (пшено)	150/180	5,43 5,97	4,98 5,478	15,529 17,082	120,18 132,2	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	325/395	8,44 10,29	9,27 11,618	31,689 40,222	235,67 296,76	3,85	
Завтрак 2	Фрукты по сезону	100/100	0,75	-	10,5	48	5	
	Всего	100/100	0,75	-	10,5	48	5	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой на кур.бул.	150/180	1,210 1,598	3,096 4,088	10,259 13,542	73,78 97,4	6,03	
	Пюре картофельное	120/130	3,785	2,315	18,155	108,5	-	
	Котлета куриная	60/80	11,22 15,07	2,36 3,38	9,33 12,60	103 141	0,12	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6		
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94		
	Овощи свежие	30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Кисель из св.фруктов	150/200	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,6 102,72	0,36	
	Всего	550/690	24,963 30,424	18,011 21,494	78,865 96,584	579,16 704,62	16,262	
Полдник	Оладьи из печени со сметаной	65/100	2,14 3,22	5,93 9,36	15,53 23,29	124 190	10	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94		
	Икра кабачковая	30/40	0,48	1,89	3,08	30,1	3	
	Каша вязкая (артек)	100/120	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Чай с сахаром	180/200	5,48 6,12	4,88 5,44	9,07 10,11	102 113		
	Всего	325/410	7,89 8,42	12,55 12,99	44,14 45,98	231 243	10	-