



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Родниковская школа-гимназия»

Ю.Ю.Тафийчук

Согласовано зам. директора СП «Детский сад «Родничок»

В.А. Кривохижина

02.10.2026

Меню диета

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша вязкая (гречневая)	150/180	5,23 5,75	4,74 5,21	17,13 18,838	132 145,2	0,91	
	Батон	20 30	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с сахаром	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	325/395	8,24 10,07	9,03 11,35	33,29 41,978	247,49 309,76	3,85	
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Всего	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
Обед	Суп овощной на кур.бульоне	150/180	1,210 1,598	3,096 4,088	10,259 13,542	73,78 97,4	6,03	
	Макароны отварные	100/120	3,78 5,68	3 4,36	18,16 27,25	114 171	-	
	Тефтели мясные	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	-	
	Компот из сухофруктов	150/180	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	Всего	500/620	24,426 32,243	9,977 13,317	79,342 101,061	414,66 655,92	10,77	
Полдник	Жаркое по-домашнему	120/150	17,13 22,84	4,39 5,85	15,24 20,32	168,82 225,1	12	
	Овощи свежие	30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	15,82 17,28	107 119	1,6	
	Хлеб пшеничный	20/20	2,385	0,3	14,4	70,5	-	
	Всего	325/390	13,575 16,315	16,95 21,35	31,73 33,63	334,5 392,5	1,8	-
ИТОГО			46,991 59,378	35,957 46,017	154,862 187,169	1044,65 1406,18	21,42	-