



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Родниковская школа-гимназия»
Ю.Ю.Тафийчук
Согласовано и.о. заместителя директора КДН «Детский сад «Родничок»
В.А.Кривожижина
07.10.2026

Меню диеты

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вита мин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак1	Картофельное пюре	150/180	5,27 5,798	4,98 5,478	16,88 18,572	133,45 146,8	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 лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	Кондитерское изделие	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Всего	315/390	8,395 10,244	9,68 12,072	32,458 41,068	250,76 313,36	3,85	
Завтрак2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Всего	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля на кур.бульоне	150/180	5,995 7,914	4,406 5,816	8,32 10,984	96,96 128	12,49 2	
	Икра кабачковая	30/40	0,48	1,89	3,08	30,1		
	Плов рисовый из отвар.говядины	140/180	16 20,40	14,78 19,10	26,76 32,50	304 396	0,85	
	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	-	
	Кисель	150/180	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	Всего	510/640	18,648 23,409	11,796 14,929	79,781 96,679	503,06 617,62	18,612	
	Рыба с овощами	60/80	2,14	5,93	15,53	124	10	
Полдник		30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Картофель отварной	100/120	3,785	2,315	18,155	108,5	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	15,82 17,28	107 119	1,6	
	Всего	360/450	4,99 6,34	8,34 12,36	29,89 39,23	218 288,9	11,3	-