

Утверждено  
руководитель ГБОУ СОШ с. Троицкое

\_\_\_\_\_Фомин В.А.

**Меню 10 день**  
**(от 1,5 до 3 лет)**  
**19.12.2025г**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша овсяная жидкая с маслом	150/4	4,17	6,58	31,94	132,13
2	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7,88	31,92
3	Хлеб пшеничный с сыром	20/8	3,02	3,56	7,98	47,0

**Второй завтрак**

1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0
---	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Обед**

1	Борщ со сметаной	150\10	3,95	6,12	8,16	139,6
2	Плов с мясом	150/50	10,35	10,56	15,06	218,73
3	Компот из с/фр	150	0,7	0,98	37,0	100,98
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0

**Уплотненный полдник**

1	Овощи тушеные с маслом	200\5	3,4	4,95	22,7	172,6
2	Булочка творожная	50	2,93	3,05	24,7	165,11
3	Йогурт	100	4,5	3,75	6,0	76,5

	Итого за десятый день	1340	42,0	47,0	203,0	1400,0
--	-----------------------	------	------	------	-------	--------

