

Дата: 03.10.2022  
 Возраст: 3-7 сад



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Руководитель СПДС "Колосок"  
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

*Л.Ю. Белянина*

*1 неделя 1 день*

**МЕНЮ**

*30.09.2022*

| Прием пищи,<br>наименование блюда               | Вес блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|---|------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|   |                  | Б                    | Ж            | У             |                                   |                |
| <b>1 неделя 1 день понедельник</b>              |                  |                      |              |               |                                   |                |
| <b>Завтрак</b>                                  |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Каша манная молочная                            | 180              | 6,58                 | 5,75         | 24,4          | 186,3                             | 189            |
| Чай с молоком                                   | 180              | 1,26                 | 1,44         | 14,76         | 77,4                              | 945            |
| Бутерброд с маслом                              | 30/5             | 2,3                  | 4,36         | 14,62         | 108                               | 68             |
| <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>395</b>       | <b>10,14</b>         | <b>11,55</b> | <b>53,78</b>  | <b>371,7</b>                      |                |
| <b>Завтрак 2</b>                                |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Сок фруктовый                                   | 100              | 0,5                  | 0,1          | 10,1          | 46                                | 532            |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                       | <b>100</b>       | <b>0,5</b>           | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>   | <b>46</b>                         |                |
| <b>Обед</b>                                     |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Свекольник с яйцом и сметаной                   | 200              | 1,73                 | 3,35         | 8,77          | 69,9                              | 69             |
| Котлета мясная                                  | 60               | 11,8                 | 8,2          | 14,9          | 138,3                             | 70             |
| Картофель тушеный с луком и томатом             | 150              | 2,7                  | 3,36         | 26,61         | 140,81                            | 217            |
| Компот из чернославя                            | 180              | 0,22                 | 0,07         | 22,46         | 85,74                             | 156            |
| Хлеб ржаной                                     | 30               | 1,08                 | 0,27         | 9,36          | 44,55                             |                |
| Хлеб пшеничный                                  | 31               | 1,98                 | 0,27         | 11,4          | 59,7                              |                |
| <b>Итого за обед</b>                            | <b>651</b>       | <b>19,51</b>         | <b>15,52</b> | <b>93,5</b>   | <b>539,00</b>                     |                |
| <b>Уплотненный полдник</b>                      |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Рагу овощное                                    | 200              | 4,8                  | 9,3          | 24,5          | 197,5                             | 351            |
| Рыба, запеченная в омлете                       | 75               | 12,65                | 7,52         | 1,71          | 125,52                            | 348            |
| Кисель из концентрата плодового или<br>вгодного | 180              | 1,22                 | 0            | 26,11         | 109,37                            | 517            |
| Печенье   | 40               | 3                    | 3,92         | 29,76         | 166,8                             | 604            |
| Хлеб ржаной                                     | 30               | 1,08                 | 0,27         | 9,36          | 44,55                             |                |
| Хлеб пшеничный                                  | 32               | 2,11                 | 0,29         | 12,16         | 63,68                             |                |
| Свежий фрукт                                    | 80               | 0,32                 | 0,32         | 7,84          | 35,20                             | 368            |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b>             | <b>637</b>       | <b>25,18</b>         | <b>21,62</b> | <b>111,44</b> | <b>792,32</b>                     |                |
| <b>Итого за день</b>                            | <b>1783</b>      | <b>55,33</b>         | <b>48,79</b> | <b>268,82</b> | <b>1749,02</b>                    |                |

Дата: 03.10.2022  
 Возраст: 1,6-3 года



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Руководитель СПДС "Колосок"  
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина  
 30.09.2022г.

*1 неделя 1 день*

**МЕНЮ**

| Прием пищи,<br>наименование блюда           | Вес блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рецептуры |
|---|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|
|   |                  | Б                    | Ж            | У            |                                      |             |
| <b>1 неделя 1 день, понедельник</b>         |                  |                      |              |              |                                      |             |
| <b>Завтрак</b>                              |                  |                      |              |              |                                      |             |
| Каша манная молочная                        | 150              | 5,49                 | 5,79         | 20,36        | 155,25                               | 189         |
| Чай с молоком                               | 180              | 1,26                 | 1,44         | 14,76        | 77,4                                 | 945         |
| Бутерброд с маслом                          | 20/4             | 1,54                 | 3,46         | 9,75         | 78                                   | 68          |
| <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>354</b>       | <b>8,29</b>          | <b>10,69</b> | <b>44,87</b> | <b>310,65</b>                        |             |
| <b>Завтрак 2</b>                            |                  |                      |              |              |                                      |             |
| Сок фруктовый                               | 100              | 0,5                  | 0,1          | 10,1         | 46                                   | 532         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                   | <b>100</b>       | <b>0,5</b>           | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>  | <b>46</b>                            |             |
| <b>Обед</b>                                 |                  |                      |              |              |                                      |             |
| Свекольник с яйцом и сметаной               | 150              | 1,44                 | 2,79         | 7,31         | 58,25                                | 36          |
| Котлета мясная                              | 50               | 7,83                 | 8,83         | 12,41        | 115,25                               | 70          |
| Картофель тушеный с луком и томатом         | 110              | 1,98                 | 2,46         | 19,51        | 103,26                               | 217         |
| Компот из чернослива                        | 150              | 0,18                 | 0,06         | 18,72        | 71,45                                | 156         |
| Хлеб ржаной                                 | 20               | 0,72                 | 0,18         | 6,24         | 29,7                                 |             |
| Хлеб пшеничный                              | 20               | 1,32                 | 0,18         | 7,6          | 39,8                                 |             |
| <b>Итого за обед</b>                        | <b>500</b>       | <b>13,47</b>         | <b>14,25</b> | <b>71,79</b> | <b>417,71</b>                        |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>                  |                  |                      |              |              |                                      |             |
| Рагу овощное                                | 200              | 4,8                  | 9,3          | 24,5         | 197,5                                | 351         |
| Рыба, запеченная в омлете                   | 75               | 10,65                | 9,32         | 1,71         | 125,52                               | 348         |
| Юсель из концентрата плодового или ягодного | 180              | 1,22                 | 0            | 26,11        | 109,37                               | 517         |
| Печенье                                     | 20               | 1,5                  | 1,96         | 14,88        | 83,4                                 | 604         |
| Хлеб ржаной                                 | 20               | 0,72                 | 0,18         | 6,24         | 29,7                                 |             |
| Хлеб пшеничный                              | 25               | 1,65                 | 0,23         | 9,5          | 49,8                                 |             |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b>         | <b>520</b>       | <b>20,54</b>         | <b>21,19</b> | <b>82,94</b> | <b>595,29</b>                        |             |
| <b>Итого за день</b>                        | <b>1474</b>      | <b>42,80</b>         | <b>46,23</b> | <b>209,7</b> | <b>1369,65</b>                       |             |