

Дата: 03.11.2022
 Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 02.11.2022г.

1 неделя 4 день

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
1 неделя 4 день четверг						
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	150	4,3	4,83	19,44	107,11	96
Кавказ с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	959
Бутерброд с сыром	20/7	3,8	3,7	3,94	91,8	104
Итого за завтрак	327	10,74	13,32	44,5	307,8	
Завтрак 2						
Снежок	100	2,9	3,2	4	70,8	251
Итого за 2 завтрак	100	2,9	3,2	4	70,8	251
Обед						
Салат из соевых огурцов	40	0,24	2,6	0,64	26,6	29
Борщ со сметаной	150	1,38	2,82	10,62	70,65	43
Бефстроганов	55	6,65	10,33	17,52	161,16	72
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,21	1,76	30,20	162,6	85
Компот из шиповника	150	0,13	0,06	14,22	54,37	158
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	
Итого за обед	545	15,65	17,93	87,4	544,88	
Упаотненный полдник						
Винегрет овощной	150	1,9	12,3	10,99	157,43	90
Омлет с сыром	100	7,89	8,91	2,71	144,13	319
Вафли	25	0,7	0,83	19,33	88,5	602
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	49,8	
Итого за уплотненный полдник	500	13,04	22,45	61,37	494,76	
Итого за день	1472	42,33	56,90	197,27	1418,24	

Дата: 02.11.2022
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 02.11.2022

Неделя ЧИМЬ

МЕНЮ

Прим пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
1 неделя 4 день четверг						
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	180	5,16	5,8	23,33	140,4	96
Кляко с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
Бутерброд с сыром	30/10	6,24	10,14	15,5	194,6	104
Итого за завтрак	400	14,57	19,29	61,77	485,68	
Завтрак 2						
Кефир	100	2,9	3,2	4	70,8	251
Итого за 2 завтрак	100	2,9	3,2	4	70,8	251
Обед						
Борщ со сметаной	200	1,84	3,76	14,16	94,2	43
Бефстроганов	70	9,74	13,5	22,30	243,29	72
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,16	2,08	35,69	215,8	85
Компот из шиповника	180	0,16	0,07	17,06	65,24	158
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
Хлеб пшеничный	31	1,98	0,27	11,4	59,7	
Итого за обед	641	20,96	19,95	109,97	722,78	
Уплотненный полдник						
Винегрет овощной	200	2,53	20,4	14,66	209,9	90
Омлет с сыром	150	14,84	22,37	4,07	216,2	319
Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	602
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
Хлеб ржаной	26	0,93	0,23	8,11	38,56	
Хлеб пшеничный	28	1,79	0,24	10,3	53,92	
Итого за уплотненный полдник	634	25,67	44,9	88,4	720,78	
Итого за день	1775	60,10	87,34	264,14	1980,04	

