

Дата: 06.05.2022  
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СПДС "Колосок"  
 ЕБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

05.05.2022

*Ирина Брель*

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>1 неделя 5 день пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка творожная	150	13,9	10,8	31	226,65	313
Коф. напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с сыром	30/12	6,24	6,14	15,5	134,6	104
<b>Итого за завтрак</b>	<b>372</b>	<b>22,99</b>	<b>19,35</b>	<b>60,86</b>	<b>452,25</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Йогурт	100	2,9	3,2	4	70,8	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4</b>	<b>70,8</b>	<b>251</b>
<b>Обед</b>						
Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	39
Суфле из кур	70	9,72	8,68	9,94	156,51	58
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	140
Соус сметанный с томатом	30	1,74	7,4	2,43	89,37	456
Компот из свежих яблок	180	0,43	0,25	12,66	40,61	521
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>691</b>	<b>23,49</b>	<b>24,87</b>	<b>82,65</b>	<b>654,44</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Свекла, тушеная в сметане	150	3,4	10,3	9,6	176,5	324
Оладьи из печени	70	11,02	11,2	5,6	188,25	290
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	87
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Хлеб ржаной	24	0,86	0,22	7,49	35,64	
Хлеб пшеничный	24	1,58	0,21	8,83	46,22	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>588</b>	<b>20,44</b>	<b>26,05</b>	<b>83,68</b>	<b>682,61</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1751</b>	<b>69,82</b>	<b>73,47</b>	<b>231,19</b>	<b>1860,10</b>	

Дата: 06.05.2022  
 Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СПДС "Колосок"  
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

05 05 2022г.

*Пятница 5 день*

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>1 неделя 5 день пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка творожная	150	10,9	8,8	48	206,65	313
Коф. напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Бутерброд с сыром	20/8	3,9	5,8	5,97	92,1	104
<b>Итого за завтрак</b>	<b>328</b>	<b>17,14</b>	<b>16,6</b>	<b>61,6</b>	<b>368,75</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Кефир	100	2,9	3,2	4	70,8	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4</b>	<b>70,8</b>	<b>251</b>
<b>Обед</b>						
Суп овощной на курином бульоне	150	2,58	0,38	6,27	45,9	39
Суфле из кур	50	5,94	7,06	3,67	91,79	58
Макаронные изделия отварные	110	2,74	5,5	20,9	128,5	140
Соус сметанный с томатом	30	1,74	3,4	2,43	79,37	456
Компот из свежих яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,28	11,4	59,8	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>16,06</b>	<b>19,01</b>	<b>61,46</b>	<b>480,57</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Свекла, тушенная в сметане	120	2,72	8,24	7,68	121,2	324
Оладьи из печени	60	7,45	7,6	6,8	121,36	290
Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	53	209
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
Печенье /Сдоба	20/45	1,5/1,93	1,96/2,93	14,88/25,3	83,4/112,87	87/148
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>565</b>	<b>19,28</b>	<b>25,73</b>	<b>77,33</b>	<b>561,03</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1533</b>	<b>55,38</b>	<b>64,54</b>	<b>189,39</b>	<b>1481,15</b>	

