

Дата: 08.07.2022
 Возраст: 3-7 сад



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 07.07.2022

Личная порция

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
2 недели 10 день пятница						
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	6,02	8,37	41,55	205,38	260
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/12	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак	407	13,93	17,78	70,53	441,38	
Завтрак 2						
Йогурт	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 зеленого горошка	50	1,64	2,5	5,69	41,5	20
Суп- лапша домашняя	200	3	2,57	19,8	96,35	17
Плов из кур	200	10,39	16,11	36,1	360,9	57
Компот из сухофруктов	180	0,04	0	22,28	84,78	868
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	691	18,13	21,72	104,63	687,78	
Уплотненный полдник						
Капуста тушеная	200	4,03	7,55	13,52	146	200
Печень, тушеная в сметане	70	8,01	4,44	1,7	87,94	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Конфеты шоколадные	30	1,2	9,9	15,6	170	331
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	27	1,77	0,22	10,1	53,7	
Итого за уплотненный полдник	573	21,22	26,94	61,93	584,4	
Итого за день	1771	56,18	69,64	241,09	1784,36	

Дата: 08.07.2022
 Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

"07" 07 2022г.

2 недели Юдень

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
2 неделя 10 день. пятница						
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	4,68	3,89	29,3	159,65	260
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,61	5,4	9,75	106	3
Итого за завтрак	332	10,63	11,29	49,68	335,65	
Завтрак 2						
Йогурт	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 зеленого горошка	30	1,05	2	4,55	33,2	20
Суп- лапша домашняя	150	2,25	1,93	18,1	72,26	17
Плов из кур	170	11,38	13,24	30,69	306,77	57
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
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	540	16,75	17,53	85,75	552,38	
Уплотненный полдник						
Капуста тушеная	150	3,02	4,66	10,14	109,5	200
Печень, тушенная в сметане	56	6,81	3,55	8,36	70,35	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Конфеты шоколадные	20	0,8	5,6	10,4	113,3	331
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	20	1,32	0,18	7,6	39,8	
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за уплотненный полдник	586	18,35	19,17	65,44	494,85	
Итого за день	1558	48,63	51,19	204,87	1453,68	