

Дата: 09.08.2022
Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель СПДС "Колосок"
ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
08 08 2022г.

Три дня диеты

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
I неделя 2 день вторник						
Завтрак						
Каша овсяная молочная жидкая	150	5	8,25	18,98	162,33	86
Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,13	11,33	74,67	395
Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	68
Итого за завтрак	334	9,04	13,84	40,06	315	
Кефир	100	2,9	3,2	4	70,8	251
Итого за 2 завтрак	100	2,9	3,2	4	70,8	
Обед						
Суп с клецками	150	2,1	2,35	16,05	82,26	42
Салат луковый	10	0,13	0,62	0,78	9,2	11
Солонка с мясом	160	10,4	9,52	18,4	209,52	14
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	
Итого за обед	520	15,69	13,16	63,42	435,99	
Уплотненный полдник						
Блинчики со сгущенным молоком	120	8,27	8,1	44,4	281,54	727
Сов фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Суфле из яиц	100	5,53	8,28	10,45	138,72	99
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за уплотненный полдник	500	15,1	16,96	82,83	547,06	
Итого за день	1454	42,73	47,16	190,31	1368,85	

Дата: 09.08.2022 г.
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 08.08.2022 г.

Неделя 2 день

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
1 неделя 2 день вторник						
Завтрак						
Каша овсянная молочная жидкая	180	5,99	9,9	20,38	194,8	86
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	68
Итого за завтрак	395	11,14	16,67	49,36	393,8	
Кефир	100	2,9	3,2	4	70,8	251
Итого за 2 завтрак	100	2,9	3,2	4	70,8	
Обед						
Суп с клецками	200	2,8	3,13	18,75	109,68	42
Салат луковый	20	0,26	1,24	1,56	18,42	11
Соленика с мясом	200	18	14,4	15,5	261,9	14
Компот из свежих яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
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	661	24,55	19,56	69,23	548,86	
Уплотненный полдник						
Блинчики со сгущенным молоком	200	17,12	13,5	73,98	469,24	727
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Суфле из яиц	120	6,63	12,33	7,74	166,46	99
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за уплотненный полдник	600	25,05	26,41	109,7	527,88	
Итого за день	1756	63,64	65,84	232,29	1775,96	