

Дата: 10.10.2022  
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель СПДС "Колосок"  
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина  
 07.10.2022

*2 недели в день*

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>2 недели в день понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая пшеница молочная	180	6,31	7,28	25,55	191,7	124
Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	68
<b>Итого за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>11,78</b>	<b>14,99</b>	<b>62,57</b>	<b>430,38</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>						
Салат из свеклы с чесноком	50	0,68	5,05	3,6	63,09	69
Суп гороховый	200	5,69	1,88	23,41	127,45	35
Формовые лепные голубцы со сметаной	200	9,14	14	15,14	321	71
Компот из кураги	180	0,73	0,046	23,56	91,67	157
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>19,3</b>	<b>21,52</b>	<b>86,47</b>	<b>657,46</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Суп с рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	42
Крепидель сахарный	60	4,66	7,92	30,71	224,4	415
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Хлеб ржаной	26	0,93	0,23	8,11	38,56	
Хлеб пшеничный	27	1,77	0,22	10,1	53,7	
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>593</b>	<b>16,80</b>	<b>11,03</b>	<b>90,22</b>	<b>564,14</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1779</b>	<b>50,78</b>	<b>50,74</b>	<b>243,26</b>	<b>1722,78</b>	

Дата: 10.10.2022г.  
 Возраст: 1,6-3



**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель СПДС "Колосок"

ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

04.10. 2022г.

*2 неделя в день*

**МЕНЮ**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>2 неделя 6 день понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая пшеница молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	124
Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	959
Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	68
<b>Итого за завтрак</b>	<b>324</b>	<b>9,44</b>	<b>12,32</b>	<b>50,16</b>	<b>346,65</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>						
Салат из свеклы с чесноком	40	0,54	4,04	2,88	50,47	69
Суп гороховый	150	4,27	1,41	17,56	95,59	35
Формовые лепные голубцы со сметаной	160	7,31	15,2	12,32	256,8	71
Компот из кураги	150	0,61	0,038	19,63	76,39	157
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 обед</b>	<b>545</b>	<b>15,1</b>	<b>21,1</b>	<b>68,13</b>	<b>588,75</b>	
<b>Уплотненный подник</b>						
Суп с рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	42
Крендель сахарный	40	3,1	5,28	20,47	149,6	415
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	49,8	
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за уплотненный подник</b>	<b>565</b>	<b>14,91</b>	<b>8,35</b>	<b>77,51</b>	<b>476,58</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1534</b>	<b>42,35</b>	<b>44,97</b>	<b>199,80</b>	<b>1452,78</b>	