

Дата: 11.05.2022 г.
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 06.05.2022 г.

Энергия жизни

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
2 неделя 8 день. среда						
Завтрак						
Творожный пудинг с изюмом/ Соус сметанный	150/30	13,77/0,44	12,42/1,5	28,07/1,76	244,23/22,23	235/354
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	19,36	20,69	58,81	465,46	
Завтрак 2						
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Салат "Зимний"	50	0,63	3,31	5,63	53,31	27
Суп рыбный	200	9,02	0,6	9,22	105,44	38
Биточки рыбные	70	8,61	5,77	8,33	111,13	61
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	5,29	25,13	138,46	240
Компот из сухофруктов	180	0,04	0	24,76	94,2	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	26	15,51	93,83	606,79	
Уплотненный полдник						
Пюре гороховое	130	15,34	4,09	31,51	244,13	427
Печень по-строгановски	80	11,52	5,15	2,84	97,2	464
Оладьи со сливочным маслом и сахаром	180	7,72	12,75	44,3	312,92	201
Хлеб ржаной	26	0,93	0,23	8,11	38,56	
Хлеб пшеничный	28	1,79	0,24	10,3	53,92	
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Итого за уплотненный полдник	644	38,20	22,64	115,74	829,53	
Итого за день	1830	83,96	59,24	278,18	1945,78	

Дата: 11.05.2022
 Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 2022г.

Неделя 8 день

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
2 неделя 8 день среда						
Завтрак						
Творожный пудинг с йогуртом/ Соус сметанный	130/20	16,69/0,29	13,99/1,0	31,63/1,17	331,5/14,82	235/354
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	68
Итого за завтрак	324	20,86	20,45	83,18	494,32	
Завтрак 2						
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Салат "Зимний"	40	0,5	2,65	4,5	42,65	27
Суп рыбный	150	6,96	0,45	6,92	79,08	38
Виточки рыбные	60	7,61	4,94	7,14	102,13	61
Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	4,48	21,26	117,28	240
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	25	1,65	0,23	9,5	49,8	
Итого за обед	555	20,17	12,93	74,13	491,29	
Уплотненный полдник						
Пюре картофельное	120	2,11	3,78	15,91	102,18	427
Печень по-строгановски	60	8,64	3,47	2,13	72,91	464
Оладьи со сливочным маслом и сахаром	100	4,29	7,08	28,6	173,84	201
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	49,8	
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Итого за уплотненный полдник	505	18,31	14,92	80,86	511,23	
Итого за день	1484	59,70	48,70	217,67	1540,84	