

Дата: 11.07.2022 г.
 Возраст: 3-7 сад



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

1 неделя 1 день

МЕНЮ

08.07.2022 г.

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
1 неделя 1 день, понедельник						
Завтрак						
Каша манная молочная	180	6,58	5,75	24,4	186,3	189
Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,4	945
Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	68
Итого за завтрак	395	10,14	11,55	53,78	371,7	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед						
Свекольник с яйцом и сметаной	200	1,73	3,35	8,77	69,9	69
Котлета мясная	60	11,8	8,2	14,9	138,3	70
Картофель тушеный с луком и томатом	150	2,7	3,36	26,61	140,81	217
Компот из чернославя	180	0,22	0,07	22,46	85,74	156
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	651	19,51	15,52	93,5	539,00	
Уплотненный полдник						
Рагу овощное	200	4,8	9,3	24,5	197,5	351
Рыба, запеченная в омлете	75	12,65	7,52	1,71	125,52	348
Кисель из концентрата плодового или вгодного	180	1,22	0	26,11	109,37	517
Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	604
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
Хлеб пшеничный	32	2,11	0,29	12,16	63,68	
Свежий фрукт	80	0,32	0,32	7,84	35,20	368
Итого за уплотненный полдник	637	25,18	21,62	111,44	792,32	
Итого за день	1783	55,33	48,79	268,82	1749,02	

Дата: 11.07.2022
 Возраст: 1,6-3 года



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СПДС "Колосок"

ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

28.07

2022г.

Понедельник 1 день

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
1 неделя 1 день, понедельник						
Завтрак						
Каша манная молочная	150	5,49	5,79	20,36	155,25	189
Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,4	945
Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	68
Итого за завтрак	354	8,29	10,69	44,87	310,65	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед						
Свекольник с яйцом и сметаной	150	1,44	2,79	7,31	58,25	36
Котлета мясная	50	7,83	8,83	12,41	115,25	70
Картофель тушеный с луком и томатом	110	1,98	2,46	19,51	103,26	217
Компот из чернославя	150	0,18	0,06	18,72	71,45	156
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	500	13,47	14,25	71,79	417,71	
Уплотненный полдник						
Рагу овощное	200	4,8	9,3	24,5	197,5	351
Рыба, запеченная в омлете	75	10,65	9,52	1,71	125,52	348
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,11	109,37	517
Печенье	20	3,5	1,96	14,88	83,4	604
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	49,8	
Итого за уплотненный полдник	520	20,54	21,19	82,94	595,29	
Итого за день	1474	42,80	46,23	209,7	1369,65	