

Дата: 11.10.2022г.
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 10.10.2022г.

2 недели 7 день

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
2 недели 7 день вторник						
Завтрак						
Вермишель отварная в молоке	180	5,28	5,4	27,12	215,4	55
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	10,43	12,17	56,1	414,4	
Завтрак 2						
Кефир	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 отварной свеклы с соевыми огурцами	50	0,62	3,78	3,11	50,83	21
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	12,99	6,02	14,65	162,12	154
Жаркое по-домашнему	200	9,44	13,88	28,4	286,12	81
Компот из свежих яблок	180	0,43	0,25	12,66	40,61	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	691	26,54	24,47	79,58	643,93	
Уплотненный полдник						
Морковь в молочном соусе	200	3,28	5,8	23,78	154,5	121
Омлет натуральный	110	8,64	9,97	3,53	137,42	53
Печенье песочное	70	3,56	15,55	41,19	308,67	138
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	28	1,79	0,24	10,3	53,92	
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за уплотненный полдник	714	18,78	32,19	109,31	762,27	
Итого за день	1900	58,65	72,56	248,99	1891,40	

Дата: 19.10.2022 г.
 Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 10.10. 2022г.

2 неделя 4 день

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
2 неделя 7 день вторник						
Завтрак						
Вермишель отварная в молоке	150	4,4	4,5	22,6	179,5	55
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	8,28	9,96	42,98	327,5	
Завтрак 2						
Кефир	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 отварной свеклы с соевыми огурцами	40	0,5	3,03	2,49	40,66	21
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	9,74	4,52	10,99	121,6	154
Жаркое по-домашнему	160	7,55	11,11	22,72	228,9	81
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	550	20,85	19,33	64,39	526,17	
Удотненный полдник						
Морковь в молочном соусе	150	2,46	4,35	17,84	115,88	121
Омлет натуральный	75	5,89	6,8	2,41	93,7	53
Печенье песочное	50	2,54	11,07	40,42	220,47	138
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
Хлеб ржаной						
Хлеб пшеничный	13	0,83	0,11	4,78	25,03	
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за удотненный полдник	568	12,3	22,73	87,85	524,28	
Итого за день	1542	44,33	55,22	199,22	1448,75	