

Дата: 13.10.2022г.
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

12.10. 2022г.

2 недели 9 день

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
2 недели 9 день, четверг						
Завтрак						
Каша вязкая ячневая молочная	180	5,98	6,83	25,32	183,6	99
Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/12	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак	407	14,21	17,18	62,88	459,28	
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 свекольный	50	0,68	2,29	3,9	39,85	616
Рассольник ленинградский	200	1,73	4,7	10,28	101,99	142
Шницель мясной паровой	70	11,48	9,07	8,6	178,8	70
Пюре овощное	130	2,71	4,83	11,84	98,74	122
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	20,09	21,68	68,04	564,24	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с лапшой	250	8,25	11,25	25,8	233,8	
Суфле из творога	135	12,87	11,14	22,1	192,96	135
Гренка молочная	60	4,67	4,21	20,26	132	58
Соус сметанный	40	0,59	2	2,35	29,64	354
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Итого за уплотненный полдник	665	27,28	28,78	88,69	676,2	
Итого за день	1863	61,98	68,04	229,41	1743,72	

Дата: 13.10.2022
 Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 12.10 2022г.

2 недели 9 день **МЕНЮ**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
2 недели 9 день четверг						
Завтрак						
Каша вязкая ячневая молочная	150	4,08	5,69	23,1	153	99
Кисель с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	959
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,61	5,4	9,75	106	3
Итого за завтрак	332	10,33	13,88	51,97	367,9	
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 свекольный	30	0,41	1,37	2,34	23,91	616
Рассольник ленинградский	150	1,29	3,52	7,71	76,5	142
Шницель мясной паровой	60	8,48	7,77	7,37	153,26	70
Пюре овощное	120	2,51	4,46	12,93	91,14	122
Компот из свежих яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521
Хлеб ржаной	32	1,16	0,29	9,98	47,21	
Хлеб пшеничный	40	2,55	0,35	14,71	77,03	
Итого за обед	582	16,76	17,97	65,59	515,56	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с лапшой	120	3,96	5,4	12,39	112,22	
Суфле из творога	80	7,02	6,35	14,84	141,36	135
Гренка молочная	60	4,67	4,21	20,26	132	58
Соус сметанный	20	0,3	1	1,18	14,82	354
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Итого за уплотненный полдник	460	16,85	17,14	66,85	483,02	
Итого за день	1474	44,34	49,39	194,21	1410,48	