

Дата: 14.06.2022  
Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель СПДС "Колосок"  
ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина  
"13" 06 2022г.

*1 неделя 2 день*

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>1 неделя 2 день вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша овсянная молочная жидкая	150	5	8,25	18,98	162,33	86
Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,13	11,33	74,67	395
Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	68
<b>Итого за завтрак</b>	<b>334</b>	<b>9,04</b>	<b>13,84</b>	<b>40,06</b>	<b>315</b>	
Кефир	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>Обед</b>						
Суп с клецками	150	2,1	2,35	16,05	82,26	42
Салат луковый	10	0,13	0,62	0,78	9,2	11
Соленька с мясом	160	10,4	9,52	18,4	209,52	14
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>15,69</b>	<b>13,16</b>	<b>63,42</b>	<b>435,99</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Блинчики со сгущенным молоком	120	8,27	8,1	44,4	281,54	727
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Суфле из яиц	100	5,53	8,28	10,45	138,72	99
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>15,1</b>	<b>16,96</b>	<b>82,83</b>	<b>547,06</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1454</b>	<b>42,73</b>	<b>47,16</b>	<b>190,31</b>	<b>1368,85</b>	

Дата: 14.06.2022 г.  
 Возраст: 3-7 год



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Руководитель СПДС "Колосок"  
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

13.06.2022 г.

*Понеделье 2 день*

**МЕНЮ**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>1 неделя 2 день, вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша овсянная молочная жидкая	180	5,99	9,9	20,38	194,8	86
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>11,14</b>	<b>16,67</b>	<b>49,36</b>	<b>393,8</b>	
Кефир	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>Обед</b>						
Суп с клецками	200	2,8	3,13	18,75	109,68	42
Салат луковый	20	0,26	1,24	1,56	18,42	11
Солонка с мясом	200	18	14,4	15,5	261,9	14
Компот из свежих яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	321
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>661</b>	<b>24,55</b>	<b>19,56</b>	<b>69,23</b>	<b>548,86</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Блишечки со сгущенным молоком	200	17,12	13,5	73,98	469,24	727
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Суфле из яиц	120	6,63	12,33	7,74	166,46	99
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>600</b>	<b>25,05</b>	<b>26,41</b>	<b>109,7</b>	<b>527,88</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1756</b>	<b>63,64</b>	<b>65,84</b>	<b>232,29</b>	<b>1775,96</b>	