

Дата: 14.10.2022  
 Возраст: 1,6-3 года



**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель СПДС "Колосок"

ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

14.10 2022г.

*1 неделя 1 день*

**МЕНЮ**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>I неделя 1 день понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>354</b>	<b>8,29</b>	<b>10,69</b>	<b>44,87</b>	<b>310,65</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>	<b>13,47</b>	<b>14,25</b>	<b>71,79</b>	<b>417,71</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>520</b>	<b>20,54</b>	<b>21,19</b>	<b>82,94</b>	<b>595,29</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1474</b>	<b>42,80</b>	<b>46,23</b>	<b>209,7</b>	<b>1369,65</b>	

Дата: 17.10.2022 г.  
 Возраст: 3-7 год



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

Л.Ю. Белянина

*1 неделя 1 день*

**МЕНЮ**

*14.10.2022 г.*

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>1 неделя 1 день понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>10,14</b>	<b>11,55</b>	<b>53,78</b>	<b>371,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
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 черносливки	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	
<b>Итого за обед</b>	<b>651</b>	<b>19,51</b>	<b>15,52</b>	<b>93,5</b>	<b>539,00</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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 ягодного	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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>637</b>	<b>25,18</b>	<b>21,62</b>	<b>111,44</b>	<b>792,32</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1783</b>	<b>55,33</b>	<b>48,79</b>	<b>268,82</b>	<b>1749,02</b>	