

Дата: 19.09.2022 г.
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

1 неделя 1 день

МЕНЮ

16.09.2022 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 | | | | | | |
| Снекколик 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 |
| Комлот из чернослива | 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 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 |
| 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: 19.09.2022
 Возраст: 1,6-3 года



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 СБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

16.09.2022г.

1 неделя 1 день

МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| I 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 | 19,31 | 103,26 | 217 |
| Компот из чернослива | 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 духовке | 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 | 1,5 | 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 | |