

Дата: 19.10.2022
Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СПДС "Колосок"
БОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

18.10.2022г.

1 нед 3 день

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
1 неделя 3 день среда						
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	150	5,26	5,64	38,75	160,5	253
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	8,06	16,83	63,26	315,9	
Завтрак 2						
Йогурт	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 свеклы с черносливом	40	0,51	2,83	9,65	63,73	19
Суп с рыбными фрикадельками	150	4,22	1,73	9,44	67,82	45
Рыба, тушеная с овощами и томатом	50	4,74	3,27	2,11	56,34	64
Картофель отварной	110	1,82	3,14	18,85	116,14	105
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	14,35	11,64	68,24	439,04	
Уплотненный полдник						
Лапшевник с творогом	120	13,52	13,98	24,3	295,94	143
Пряник	35	2,07	1,65	26,25	138,1	603
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за уплотненный полдник	435	16,89	16,21	78,53	560,84	
Итого за день	1439	42,74	47,88	213,03	1386,58	

Дата: 19.10.2022
Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СПДС "Колосок"

ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

18.10.2022

Индикация Зрени

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
1 неделя 3 день среда						
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	180	8,71	7,97	44,43	203,85	253
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	12,27	13,77	73,81	389,25	
Завтрак 2						
Йогурт	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 свеклы с черносливом	60	0,77	4,25	14,48	95,6	19
Суп с рыбными фрикадельками	150	4,22	1,73	9,44	67,82	45
Рыба, тушеная с овощами и томатом	60	5,69	3,92	2,53	67,61	64
Картофель отварной	130	2,15	3,71	22,28	125,44	105
Компот из свежих яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	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	641	16,32	14,4	82,15	515,33	
Уплотненный полдник						
Лапшевник с творогом	150	21,9	17,48	30,38	369,92	143
Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	603
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за уплотненный полдник	470	25,56	19,94	88,36	643,12	
Итого за день	1606	57,05	51,31	248,32	1618,5	