

Дата: 20.06.2022г.
Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СПДС "Колосок"

ФБОУ СОИИ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

24.06.2022г.

2 недели в день

МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| 2 недели 6 день, понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая пшеница молочная | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 124 |
| Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 959 |
| Бутерброд с маслом | 20/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 68 |
| Итого за завтрак | 324 | 9,44 | 12,32 | 50,16 | 346,65 | |
| 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 чесноком | 40 | 0,54 | 4,04 | 2,88 | 50,47 | 69 |
| Суп гороховый | 150 | 4,27 | 1,41 | 17,56 | 95,59 | 35 |
| Формовые ленивые голубцы со сметаной | 160 | 7,31 | 15,2 | 12,32 | 256,8 | 71 |
| Компот из кураги | 150 | 0,61 | 0,038 | 19,63 | 76,39 | 157 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,72 | 0,18 | 6,24 | 29,7 | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,23 | 9,5 | 49,8 | |
| Итого за обед | 545 | 15,1 | 21,1 | 68,13 | 588,75 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Суп с рыбной из консервов | 200 | 8,14 | 2,08 | 13,32 | 120,68 | 42 |
| Крендель сахарный | 40 | 3,1 | 5,28 | 20,47 | 149,6 | 415 |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 532 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,72 | 0,18 | 6,24 | 29,7 | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,23 | 9,5 | 49,8 | |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| Итого за уплотненный полдник | 565 | 14,91 | 8,35 | 77,51 | 476,58 | |
| Итого за день | 1534 | 42,35 | 44,97 | 199,80 | 1452,78 | |

Дата: 20.06.2022
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 СЗБУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

14.06.2022

2 недели в день

МЕНЮ

| Примем пищу, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| 2 недели в день понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая пшеница молочная | 180 | 6,31 | 7,28 | 25,55 | 191,7 | 124 |
| Какао с молоком | 180 | 3,17 | 3,35 | 22,94 | 130,68 | 959 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 68 |
| Итого за завтрак | 395 | 11,78 | 14,99 | 62,57 | 430,38 | |
| 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 чесноком | 50 | 0,68 | 5,05 | 3,6 | 63,09 | 69 |
| Суп гороховый | 200 | 5,69 | 1,88 | 23,41 | 127,45 | 35 |
| Формовые лепешки голубцы со сметаной | 200 | 9,14 | 14 | 15,14 | 321 | 71 |
| Компот из кураги | 180 | 0,73 | 0,046 | 23,56 | 91,67 | 157 |
| 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 | 19,3 | 21,52 | 86,47 | 657,46 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Суп с рыбный из консервов | 200 | 8,14 | 2,08 | 13,32 | 120,68 | 42 |
| Крендель сахарный | 60 | 4,66 | 7,92 | 30,71 | 224,4 | 415 |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 532 |
| Хлеб ржаной | 26 | 0,93 | 0,23 | 8,11 | 38,56 | |
| Хлеб пшеничный | 27 | 1,77 | 0,22 | 10,1 | 53,7 | |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| Итого за уплотненный полдник | 593 | 16,80 | 11,03 | 90,22 | 564,14 | |
| Итого за день | 1779 | 50,78 | 50,74 | 243,26 | 1722,78 | |