

Дата: 21.10.2022
 Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 20.10 2022г.

Итого за 5 дней

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
1 неделя 5 день пятница						
Завтрак						
Запеканка творожная	150	10,9	8,8	48	206,65	313
Коф. напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Вутерброд с сыром	20/8	3,9	5,8	5,97	92,1	104
Итого за завтрак	328	17,14	16,6	61,6	368,75	
Завтрак 2						
Кефир	100	2,9	3,2	4	70,8	251
Итого за 2 завтрак	100	2,9	3,2	4	70,8	251
Обед						
Суп овощной на курином бульоне	150	2,58	0,38	6,27	45,9	39
Суфле из кур	50	5,94	7,06	3,67	91,79	58
Макаронные изделия отварные	110	2,74	5,5	20,9	128,5	140
Соус сметанный с томатом	30	1,74	5,4	2,43	79,37	456
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	540	16,06	19,01	61,46	480,57	
Уплотненный полдник						
Свекла, тушенная в сметане	120	2,72	8,24	7,68	121,2	324
Оладьи из печени	60	7,45	7,6	6,8	121,36	290
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	53	209
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
Печенье /Слоба	20/45	1,5/1,93	1,96/2,93	14,88/25,3	83,4/112,87	87/148
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за уплотненный полдник	565	19,28	25,73	77,33	561,03	
Итого за день	1533	55,38	64,54	189,39	1481,15	

Дата: 21.10.2022
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 20.10.2022

Ирина Бурна

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
1 неделя 5 день пятница						
Завтрак						
Запеканка творожная	150	13,9	10,8	31	226,65	313
Коф. напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с сыром	30/12	6,24	6,14	15,5	134,6	104
Итого за завтрак	372	22,99	19,35	60,86	452,25	
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						
Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	39
Суфле из кур	70	9,72	8,68	9,94	156,51	58
Макaronные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	140
Соус сметанный с томатом	30	1,74	7,4	2,43	89,37	456
Компот из свежих яблок	180	0,43	0,25	12,66	40,61	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	691	23,49	24,87	82,65	654,44	
Уплотненный полдник						
Свекла, тушенная в сметане	150	3,4	10,3	9,6	176,5	324
Оладьи из печени	70	11,02	11,2	5,6	188,25	290
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	87
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Хлеб ржаной	24	0,86	0,22	7,49	35,64	
Хлеб пшеничный	24	1,58	0,21	8,83	46,22	
Итого за уплотненный полдник	588	20,44	26,05	83,68	682,61	
Итого за день	1751	69,82	73,47	231,19	1860,10	