

Дата: 22.11.2022  
 Возраст: 1,6-3



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Руководитель СПДС "Колосок"  
 ФБОУ СОИП с. Ташелка

Л.Ю. Белянина  
 21.11. 2022г.

*2 недели Чдень*

**МЕНЮ**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>2 недели 7 день, вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Вермишель отварная в молоке	150	4,4	4,5	22,6	179,5	55
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Бутиерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	68
<b>Итого за завтрак</b>	<b>324</b>	<b>8,28</b>	<b>9,96</b>	<b>42,98</b>	<b>327,5</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Кефир	100	2,9	3,2	4	70,8	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4</b>	<b>70,8</b>	<b>251</b>
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	40	0,5	3,03	2,49	40,66	21
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	9,74	4,52	10,99	121,6	154
Жаркое по-домашнему	160	7,55	11,11	22,72	228,9	81
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>20,85</b>	<b>19,33</b>	<b>64,39</b>	<b>526,17</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Морковь в молочном соусе	150	2,46	4,35	17,84	115,88	121
Омлет натуральный	75	5,89	6,8	2,41	93,7	53
Печенье песочное	50	2,54	11,07	40,42	220,47	138
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
Хлеб ржаной						
Хлеб пшеничный	13	0,83	0,11	4,78	25,03	
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>568</b>	<b>12,3</b>	<b>22,73</b>	<b>87,85</b>	<b>524,28</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1542</b>	<b>44,33</b>	<b>55,22</b>	<b>199,22</b>	<b>1448,75</b>	

Дата: 22.11.2022г  
 Возраст: 3-7 год



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

Л.Ю. Белянина  
 24.11.2022г.

*2 недели 4 день*

**МЕНЮ**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>2 недели 7 день вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Вермишель отварная в молоке	180	5,28	5,4	27,12	215,4	55
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутиерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	68
<b>Итого за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>10,43</b>	<b>12,17</b>	<b>56,1</b>	<b>414,4</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Кефир	100	2,9	3,2	4	70,8	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4</b>	<b>70,8</b>	<b>251</b>
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	50	0,62	3,78	3,11	50,83	21
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	12,99	6,02	14,65	162,12	154
Жаркое по-домашнему	200	9,44	13,88	28,4	286,12	81
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>691</b>	<b>26,54</b>	<b>24,47</b>	<b>79,58</b>	<b>643,93</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Морковь в молочном соусе	200	3,28	5,8	23,78	154,5	121
Омлет натуральный	110	8,64	9,97	3,53	137,42	53
Печенье песочное	70	3,56	15,55	41,19	308,67	138
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
Хлеб ржаной	26	0,93	0,23	8,11	38,56	
Хлеб пшеничный	28	1,79	0,24	10,3	53,92	
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>714</b>	<b>18,78</b>	<b>32,19</b>	<b>109,31</b>	<b>762,27</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1900</b>	<b>58,65</b>	<b>72,56</b>	<b>248,99</b>	<b>1891,40</b>	