



Дата: 23.09.2022  
 Возраст: 1,6-3



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

Л.Ю. Белянина  
 22 09 2022г.

*Июль 5 день*

**МЕНЮ**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>1 неделя 5 день пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка творожная	150	10,9	8,8	48	206,65	313
Коф. напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Бутиерброд с сыром	20/8	3,9	5,8	5,97	92,1	104
<b>Итого за завтрак</b>	<b>328</b>	<b>17,14</b>	<b>16,6</b>	<b>61,6</b>	<b>368,75</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>						
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>16,06</b>	<b>19,01</b>	<b>61,46</b>	<b>480,57</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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 /Сдоба	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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>565</b>	<b>19,28</b>	<b>25,73</b>	<b>77,33</b>	<b>561,03</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1533</b>	<b>55,38</b>	<b>64,54</b>	<b>189,39</b>	<b>1481,15</b>	

