

Дата: 26.09.2022
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ЕБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 23.09.2022

2 недели брань

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
2 недели брань 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 лепные 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	

Дата: 26.09.2022г.
 Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 23.09.2022г.

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	558,75	
Уплотненный полдник						
Суп с рыбный 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	