

Дата: 27.04.2022 г.
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 26.04.2022 г.

2 недели 8 день

МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| 2 неделя 8 день среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Творожный пудинг с изюмом/ Соус сметанный | 150/30 | 13,77/0,44 | 12,42/1,5 | 28,07/1,76 | 244,23/22,23 | 235/354 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 68 |
| Итого за завтрак | 395 | 19,36 | 20,69 | 58,81 | 465,46 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Зимний" | 50 | 0,63 | 3,31 | 5,63 | 53,31 | 27 |
| Суп рыбный | 200 | 9,02 | 0,6 | 9,22 | 105,44 | 38 |
| Биточки рыбные | 70 | 8,61 | 5,77 | 8,33 | 111,13 | 61 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 130 | 3,2 | 5,29 | 25,13 | 138,46 | 240 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 868 |
| 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 | 26 | 15,51 | 93,83 | 606,79 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Пюре гороховое | 130 | 15,34 | 4,09 | 31,51 | 244,13 | 427 |
| Печень по-строгановски | 80 | 11,52 | 5,15 | 2,84 | 97,2 | 464 |
| Оладьи со сливочным маслом и сахаром | 180 | 7,72 | 12,75 | 44,3 | 312,92 | 201 |
| Хлеб ржаной | 26 | 0,93 | 0,23 | 8,11 | 38,56 | |
| Хлеб пшеничный | 28 | 1,79 | 0,24 | 10,3 | 53,92 | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 532 |
| Итого за уплотненный полдник | 644 | 38,20 | 22,64 | 115,74 | 829,53 | |
| Итого за день | 1830 | 83,96 | 59,24 | 278,18 | 1945,78 | |

Дата: 27.04.2022
 Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 БОУ СОШ с. Ташелка
 Л.Ю. Белкина
 27.04.2022г.

Знечные 8 дней

МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| 2 недели 8 день среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Творожный пудинг с изюмом/ Соус сметанный | 130/20 | 16,69/0,29 | 13,99/1,0 | 31,63/1,17 | 331,5/14,82 | 235/354 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 395 |
| Бутерброд с маслом | 20/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 68 |
| Итого за завтрак | 324 | 20,86 | 20,45 | 53,18 | 494,32 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Зимний" | 40 | 0,5 | 2,65 | 4,5 | 42,65 | 27 |
| Суп рыбный | 150 | 6,96 | 0,45 | 6,92 | 79,08 | 38 |
| Биточки рыбные | 60 | 7,61 | 4,94 | 7,14 | 102,13 | 61 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 110 | 2,7 | 4,48 | 21,26 | 117,28 | 240 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,03 | 0 | 18,57 | 70,65 | 868 |
| 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 | 555 | 20,17 | 12,93 | 74,13 | 491,29 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Пюре картофельное | 120 | 2,11 | 3,78 | 15,91 | 102,18 | 427 |
| Печень по-строгиновски | 60 | 8,64 | 3,47 | 2,13 | 72,91 | 464 |
| Оладьи со сливочным маслом и сахаром | 100 | 4,29 | 7,08 | 28,6 | 173,84 | 201 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,72 | 0,18 | 6,24 | 29,7 | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,23 | 9,5 | 49,8 | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 532 |
| Итого за уплотненный полдник | 505 | 18,31 | 14,92 | 80,56 | 511,23 | |
| Итого за день | 1484 | 59,70 | 48,70 | 217,67 | 1540,84 | |