

Дата: 29.08.2022г.
Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СПДС "Колосок"

ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

25.08 2022г.

2 неделя 6 день

МЕНЮ

| Принем пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| 2 неделя 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 лепные 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 | |

