

Дата: 30.09.2022
 Возраст: 3-7 год

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка



Л.Ю. Белянина

29.09.2022

Снедьня 10 дзень

МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| 2 неделя 10 день пятница | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 180 | 6,02 | 8,37 | 41,55 | 205,38 | 260 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/12 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
| Итого за завтрак | 407 | 13,93 | 17,78 | 70,53 | 441,38 | |
| 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 зеленого горошка | 50 | 1,64 | 2,5 | 5,69 | 41,5 | 20 |
| Суп- каша домашняя | 200 | 3 | 2,57 | 19,8 | 96,35 | 17 |
| Плов из кур | 200 | 10,39 | 16,11 | 36,1 | 360,9 | 57 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 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 | 18,13 | 21,72 | 104,63 | 687,78 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Капуста тушеная | 200 | 4,03 | 7,55 | 13,52 | 146 | 200 |
| Печень, тушенная в сметане | 70 | 8,01 | 4,44 | 1,7 | 87,94 | |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 209 |
| Конфеты шоколадные | 30 | 1,2 | 9,9 | 15,6 | 170 | 331 |
| 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 | 27 | 1,77 | 0,22 | 10,1 | 53,7 | |
| Итого за уплотненный полдник | 573 | 21,22 | 26,94 | 61,93 | 584,4 | |
| Итого за день | 1771 | 56,18 | 69,64 | 241,09 | 1784,36 | |

Дата: 30.09.2022
 Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель СПДС "Колосок"
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина
 " 29 " 09 2022г.

2 неделя Юдены

МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| 2 неделя 10 день пятница | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 150 | 4,68 | 3,89 | 29,3 | 159,65 | 260 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 395 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 20/4/8 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
| Итого за завтрак | 332 | 10,63 | 11,29 | 49,68 | 335,65 | |
| 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 зеленого горошка | 30 | 1,05 | 2 | 4,55 | 33,2 | 20 |
| Суп- лапша домашняя | 150 | 2,25 | 1,93 | 18,1 | 72,26 | 17 |
| Плов из кур | 170 | 11,38 | 13,24 | 30,69 | 306,77 | 57 |
| 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 | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,6 | 39,8 | |
| Итого за обед | 540 | 16,75 | 17,53 | 85,75 | 552,38 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Капуста тушеная | 150 | 3,02 | 4,66 | 10,14 | 109,5 | 200 |
| Печень, тушенная в сметане | 56 | 6,81 | 3,55 | 8,36 | 70,35 | |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 209 |
| Конфеты шоколадные | 20 | 0,8 | 5,6 | 10,4 | 113,3 | 331 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 12,6 | 25,2 | 943 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,72 | 0,18 | 6,24 | 29,7 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,6 | 39,8 | |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| Итого за уплотненный полдник | 586 | 18,35 | 19,17 | 65,44 | 494,85 | |
| Итого за день | 1558 | 48,63 | 51,19 | 204,87 | 1453,68 | |