МЕНЮ на 03_февраль_2025 года
День: понедельник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

О="ГБОУ СОШ с.Сосновый Солонец СПДС "" Лесная сказка""", CN=Пурыскина И.В., E=rur43@yandex.ru
00b1f33c029594230e
2025.01.21 12:44:09+03'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	0,012	2,104	4,016	34,041	0,006	№55
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	1,470	№151
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,045	№1
Итого за завтрак		**325**	**5,549**	**10,478**	**32,256**	**228,045**	**1,521**	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10,000	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		**195**	**2,232**	**1,539**	**24,270**	**115,913**	**13**	
ОБЕД	Салат свекольный	40	0,468	2,581	5,520	45,805	4,000	№16
	Суп гречневый на м/б	150	3,793	0,472	16,576	81,584	10,530	№39
	Мясо, тушёное с овощами	170	11,310	15,427	18,580	253,755	39,81	№80
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	1,200	№162
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,400	38,000	0,000	№149
Итого за обед		**570**	**20,230**	**19,607**	**87,186**	**598,555**	**55,54**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с морковью	75	3,795	5,189	3,380	74,557	1,800	№102
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	Пряники	20	1,180	0,940	15,000	73,200	0,000	№151
Итого за уплотненный полдник		**295**	**6,635**	**6,769**	**39,386**	**244,454**	**1,86**	
Итого за день:		**1385,00**	**34,646**	**38,393**	**183,098**	**1186,967**	**71,921**	

- *При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.*
- *Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.*

МЕНЮ на 03_ февраль _2025 года
День: понедельник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Вес блюда (в граммах)*	*Пищевые вещества (г)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*Витамин С*	*№ Рецептуры*
			Белки	*Жиры*	*Углеводы*			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	*Суп молочный с вермишелью*	*250*	*7,160*	*8,222*	*30,642*	*217,544*	*1,130*	*№55*
	Кофейный напиток злаковый на молоке	*180*	*3,405*	*2,995*	*18,670*	*110,590*	*1,760*	*№151*
	Батон с маслом	*30/5*	*4,000*	*8,900*	*22,000*	*153,000*	*0,000*	*№1*
Итого за завтрак		***465***	***14,565***	***20,117***	***71,312***	***481,134***		
2-ой ЗАВТРАК	*Свежий фрукт, яблоко*	*100*	*1,560*	*1,620*	*9,600*	*54,640*	*10*	*№144*
	Сок фруктовый (промышленного производства)	*100*	*0,750*	*0,000*	*15,150*	*64,005*	*4,500*	*№399*
Итого за 2-ой завтрак		***200***	***2,310***	***1,620***	***24,750***	***118,645***	***14,5***	
ОБЕД	*Салат свекольный*	*50*	*0,585*	*3,480*	*7,394*	*61,384*	*5,000*	*№16*
	Суп гречневый на м/б	*250*	*6,319*	*0,797*	*27,576*	*135,855*	*17,820*	*№39*
	Мясо, тушёное с овощами	*200*	*13,385*	*18,628*	*22,650*	*306,133*	*48,31*	*№80*
	Компот из сухофруктов	*150*	*0,269*	*0,077*	*21,370*	*81,911*	*1,200*	*№162*
	Хлеб пшеничный	*40*	*3,070*	*0,850*	*16,740*	*97,500*	*0,000*	*№147*
	ржаной	*30*	*1,543*	*0,918*	*10,020*	*52,014*	*0,000*	*№149*
Итого за обед		***720***	***25,171***	***24,750***	***105,750***	***734,797***	***72,33***	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	*Омлет с морковью*	*100*	*5,175*	*6,773*	*5,214*	*101,206*	*2,99*	*№102*
	Чай с сахаром	*200*	*0,156*	*0,000*	*14,040*	*53,274*	*0,100*	*№152*
	Батон нарезной	*30*	*2,280*	*0,960*	*15,000*	*77,760*	*0,000*	*№159*
	Пряники	*40*	*2,360*	*1,880*	*30,000*	*146,400*	*0,000*	*№151*
Итого за уплотненный полдник		***370***	***9,971***	***9,613***	***64,254***	***378,640***	***3***	
Итого за день:		***1755,00***	***52,017***	***56,100***	***266,066***	***1713,216***	***92,72***	

- *При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.*
- *Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.*