МЕНЮ на 08 ноября 2022 года
День: вторник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

OU="СПДС ""Лесная сказка""", O=
ГБОУ СОШ с. Сосновый Солонец,
CN=Колосова Е.С., E=
doo_ssolonec_sch_stv@samara.edu.ru
00b1f33c029594230e
2022.11.08 15:21:30+03'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	4,232	4,613	19,302	130,823
	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000
Итого за завтрак		**355**	**9,288**	**12,638**	**50,792**	**324,445**
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	95	1,482	1,539	9,120	51,908
Итого за 2-ой завтрак		**95**	**1,482**	**1,539**	**9,120**	**51,908**
ОБЕД	Салат из соленых огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298
	Суп гороховый на м/б	150	4,500	2,400	11,300	26,900
	Биточки рыбные	50	6,458	3,724	6,442	83,506
	Картофельное пюре	150	2,640	4,730	19,890	127,721
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
Итого за обед		**580**	**18,376**	**13,271**	**84,105**	**468,836**
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой со вкусом черники (промышленного производства)	150	4,200	3,750	16,500	120,000
Итого за полдник		**150**	**4,200**	**3,750**	**16,500**	**120,000**
УЖИН	Творожно-яблочная запеканка	120	12,909	9,631	15,120	195,011
	Повидло промышленного производства	20	0,000	0,000	12,200	48,800
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528
Итого за ужин		**320**	**13,003**	**9,631**	**27,361**	**244,339**
Итого за день:		**1500,00**	**46,349**	**40,829**	**187,878**	**1209,528**

- *При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.*

Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

МЕНЮ на 08 ноября 2022 года

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200	5,643	6,150	25,736	174,431
	Чай с молоком	200	2,418	2,150	18,840	99,672
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000
Итого за завтрак		**435**	**12,061**	**17,200**	**66,576**	**427,103**
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	100	1,560	1,620	9,600	54,640
Итого за 2-ой завтрак		**100**	**1,560**	**1,620**	**9,600**	**54,640**
ОБЕД	Салат из солёных огурцов	25	0,147	1,741	0,400	17,750
	Суп гороховый на м/б	250	8,100	4,400	19,500	200,00
	Биточки рыбные	75	12,444	6,178	8,928	140,500
	Картофельное пюре	170	2,991	5,655	22,580	147,531
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014
Итого за обед		**740**	**28,564**	**19,829**	**99,538**	**737,206**
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой со вкусом черники (промышленного производства)	150	4,200	3,750	16,500	120,000
Итого за полдник		**150**	**4,200**	**3,750**	**16,500**	**120,000**
УЖИН	Творожно-яблочная запеканка	170	18,205	13,485	21,590	275,147
	Повидло промышленного производства	30	0,000	0,000	18,300	73,200
	Чай без сахара	200	0,104	0,000	0,045	0,570
Итого за ужин		**400**	**18,309**	**13,485**	**39,935**	**348,917**
Итого за день:		**1825,00**	**64,694**	**55,884**	**232,149**	**1687,866**

- *При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.*

Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.