***МЕНЮ на 09 сентября 2024 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
2024.09.08 15:46:51+03'00'

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (в граммах) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| НЕДЕЛЯ 1<br>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 09_ сентября _2024 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.*