МЕНЮ на 09 декабря 2022 года
День: пятница
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
2022.12.10 12:43:27+03'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	4,408	4,868	19,467	134,439
	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000
Итого за завтрак		**325**	**10,634**	**14,009**	**50,687**	**341,773**
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005
Итого за 2-ой завтрак		**195**	**2,232**	**1,539**	**24,270**	**115,913**
ОБЕД	Суп овощной на м/б	150	1,165	1,609	5,914	41,317
	Запеканка рисовая с мясом	200	12,925	13,065	34,660	299,254
	Икра кабачковая	40	0,800	3,600	3,440	48,800
	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		**600**	**19,549**	**19,401**	**90,164**	**606,782**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами и томатом	50	4,737	3,274	2,114	56,343
	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,333	35,333
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947
	Хлеб пшеничный	20	1,535	0,425	8,370	48,750
Итого за уплотненный полдник		**290**	**7,972**	**5,339**	**71,453**	**188,373**
Итого за день:		**1410,00**	**40,387**	**40,288**	**236,574**	**1252,841**

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

МЕНЮ на 09 декабря 2022 года
День: пятница
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 10						
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	5,877	6,490	25,956	179,252
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000
Итого за завтрак		**415**	**14,108**	**19,325**	**67,816**	**459,060**
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005
Итого за 2-ой завтрак		**200**	**2,310**	**1,620**	**24,750**	**118,645**
ОБЕД:	Суп овощной на м/б	250	1,998	3,216	10,018	74,505
	Запеканка рисовая с мясом	230	15,054	15,637	40,320	352,145
	Икра кабачковая	50	0,950	4,450	3,850	59,500
	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		**750**	**22,884**	**25,148**	**102,318**	**717,575**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами и томатом	70	6,785	4,733	3,102	81,374
	Макароны отварные	60	2,340	2,460	12,500	52,100
	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274
	Хлеб пшеничный	30	2,302	0,637	12,555	73,125
Итого за уплотненный полдник		**360**	**11,583**	**7,830**	**42,197**	**259,873**
Итого за день:		**1725,00**	**50,885**	**53,923**	**237,081**	**1555,153**

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