Меню на 12 сентября 2022 года
День: понедельник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

C=RU, O="СПДС ""Лесная сказка"" ГБОУ СОШ с. Сосновый Солонец", CN=Колосова Е_С_, E=doo_ssolonec_sch_stv@samara.edu.ru
00bb288a598f039ec7v
2022-09-10 12:03:07

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,900	6,260	29,300	226,060
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059
Итого за завтрак		**330**	**9,831**	**13,732**	**55,190**	**410,123**
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	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 луковый	20	0,266	1,800	1,400	22,666
	Борщ красный со сметаной на м/б	150	1,353	2,344	10,385	65,456
	Плов из кур	150	9,438	13,481	24,020	249,156
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
Итого за обед		**530**	**15,572**	**18,735**	**74,805**	**527,144**
ПОЛДНИК	Сок яблочно-виноградный (промышленного производства)	150	1,125	0,000	22,725	96,008
Итого за полдник		**150**	**1,125**	**0,000**	**22,725**	**96,008**
УЖИН	Овощи тушенные	170	2,696	4,590	20,120	127,543
	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 ужин		**370**	**4,371**	**5,015**	**41,126**	**224,240**
Итого за день:		**1475,00**	**32,381**	**39,021**	**202,966**	**1309,423**

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

Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

Меню на 12 сентября 2022 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)
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,070	7,520	35,300	286,210
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590
	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,460	127,791
Итого за завтрак		**423**	**13,697**	**16,840**	**69,430**	**524,591**
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	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 луковый	30	0,399	2,700	2,100	33,999
	Борщ красный со сметаной	250	2,292	4,691	17,693	117,740
	Плов из кур	200	13,385	19,109	36,100	360,897
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014
Итого за обед		**700**	**20,814**	**28,328**	**96,873**	**716,516**
ПОЛДНИК	Сок яблочно-виноградный (промышленного производства)	150	1,125	0,000	22,725	96,008
Итого за полдник		**150**	**1,125**	**0,000**	**22,725**	**96,008**
УЖИН	Овощи тушенные	200	3,120	5,562	23,380	150,210
	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 ужин		**480**	**5,578**	**6,199**	**49,975**	**276,609**
Итого за день:		**1853,00**	**42,774**	**52,987**	**248,603**	**1668,364**

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

Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.