МЕНЮ на 14 декабря 2022 года
День: среда
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
2022.12.13 13:07:46+03'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	150	4,460	1,650	14,190	73,340
	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**	**9,516**	**9,675**	**45,680**	**266,962**
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	95	1,425	0,475	19,950	91,200
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005
Итого за 2-ой завтрак		**195**	**2,175**	**0,475**	**35,100**	**155,205**
ОБЕД	Винегрет	40	0,496	2,617	3,809	39,823
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	150	1,752	2,785	11,139	81,584
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	8,697	8,133	2,836	118,623
	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,833	35,333
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
Итого за обед		**510**	**16,998**	**15,519**	**109,597**	**480,547**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из соленых огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298
	Жаркое по-домашнему	170	8,020	11,797	24,140	243,200
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750
	Печенье	12	0,900	1,176	8,928	50,040
Итого за уплотненный полдник		**372**	**10,919**	**14,903**	**64,561**	**447,788**
Итого за день:		**1432,00**	**39,248**	**40,572**	**254,938**	**1350,502**

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

МЕНЮ на 14 декабря 2022 года
День: среда
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 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	250	5,950	2,200	18,920	97,780
	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		**485**	**12,368**	**13,250**	**59,760**	**350,452**
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005
Итого за 2-ой завтрак		**200**	**2,250**	**0,500**	**36,150**	**160,005**
ОБЕД	Винегрет	50	1,368	3,523	4,669	54,681
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	250	1,752	4,641	11,139	90,544
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546
	Макароны отварные	60	2,340	2,460	12,500	52,100
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684
	Хлеб пшеничный	40	2,372	0,136	9,840	42,866
	ржаной	30	2,059	1,224	13,360	69,353
Итого за обед		**660**	**19,627**	**20,687**	**72,865**	**434,229**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из соленых огурцов	25	0,147	1,741	0,400	17,750
	Жаркое по-домашнему	200	9,227	12,049	28,340	251,630
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500
	Батон нарезной	30	2,280	0,960	15,000	77,760
	Печенье	24	1,800	2,352	17,856	100,080
Итого за уплотненный полдник		**429**	**13,814**	**17,102**	**84,396**	**539,720**
Итого за день:		**1774,00**	**48,059**	**51,539**	**253,171**	**1484,406**

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