МЕНЮ на 18 октября 2024 года
День: пятница
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

O="ГБОУ СОШ с.Сосновый Солонец СПДС "Лесная сказка"", CN=Пурыскина И.В., E=rur43@yandex.ru
00b1f33c029594230e
2024.10.15 11:24:28+03'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	4,408	4,868	19,467	134,439	1,760	№91
	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	1,760	№150
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,000	№34
Итого за завтрак		**325**	**10,634**	**14,009**	**50,687**	**341,773**	**3,52**	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
Итого за 2-ой завтрак		**95**	**1,482**	**1,539**	**9,120**	**51,908**	**10**	
ОБЕД	Суп овощной на м/б	150	1,165	1,609	5,914	41,317	18,770	№40
	Запеканка рисовая с мясом	200	12,925	13,065	34,660	299,254	1,145	№77
	Икра кабачковая	40	0,800	3,600	3,440	48,800	2,800	№42
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		**550**	**20,03**	**19,324**	**83,944**	**588,876**	**25,715**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами и томатом	50	4,737	3,274	2,114	56,343	8,275	№64
	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,333	35,333	0,000	№77
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	Хлеб пшеничный	20	1,535	0,425	8,370	48,750	0,000	№159
Итого за уплотненный полдник		**290**	**7,972**	**5,339**	**71,453**	**188,373**	**8,335**	
Итого за день:		**1260,00**	**40,118**	**40,211**	**215,204**	**1170,93**	**47,57**	

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

МЕНЮ на 18 октября 2024 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)*	*Витамин С*	*№ рецептуры*
			Белки	*Жиры*	*Углеводы*			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	*Каша пшенная молочная*	*200*	*5,877*	*6,490*	*25,956*	*179,252*	*2,346*	*№91*
	Какао на молоке	*180*	*4,231*	*3,935*	*19,860*	*126,808*	*2,11*	*№150*
	Батон с маслом	*30/5*	*4,000*	*8,900*	*22,000*	*153,000*	*0,000*	*№34*
Итого за завтрак		***415***	***14,108***	***19,325***	***67,816***	***459,060***	***4,456***	
2-ой ЗАВТРАК	*Свежий фрукт, яблоко*	*100*	*1,560*	*1,620*	*9,600*	*54,640*	*10*	*№144*
Итого за 2-ой завтрак		***100***	***1,560***	***1,620***	***9,600***	***54,640***	***10***	
ОБЕД:	*Суп овощной на м/б*	*250*	*1,998*	*3,216*	*10,018*	*74,505*	*31,240*	*№40*
	Запеканка рисовая с мясом	*230*	*15,054*	*15,637*	*40,320*	*352,145*	*1,351*	*№77*
	Икра кабачковая	*50*	*0,950*	*4,450*	*3,850*	*59,500*	*3,500*	*№42*
	Сок фруктовый (промышленного производства)	*100*	*0,750*	*0,000*	*15,150*	*64,005*	*4,500*	*№399*
	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		***700***	***23,365***	***25,071***	***96,098***	***699,669***	***40,591***	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	*Рыба, тушенная с овощами и томатом*	*70*	*6,785*	*4,733*	*3,102*	*81,374*	*12,35*	*№64*
	Макароны отварные	*60*	*2,340*	*2,460*	*12,500*	*52,100*	*0,000*	*№77*
	Чай с сахаром	*200*	*0,156*	*0,000*	*14,040*	*53,274*	*0,100*	*№152*
	Хлеб пшеничный	*30*	*2,302*	*0,637*	*12,555*	*73,125*	*0,000*	*№159*
Итого за уплотненный полдник		***360***	***11,583***	***7,830***	***42,197***	***259,873***	***12,45***	
Итого за день:		***1575,00***	***50,616***	***53,846***	***215,711***	***1473,242***	***67,497***	

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