МЕНЮ на 20 марта 2024 года
День: среда
Сезон: весенне-летний
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
2024.03.13 13:56:57+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 3								
ЗАВТРАК	*Каша молочная «Дружба»*	*150*	*4,145*	*4,721*	*20,030*	*134,176*	*2,346*	*№93*
	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***	***10,371***	***13,862***	***51,250***	***341,510***	***4,106***	
2-ой ЗАВТРАК	*Свежий фрукт, банан*	*95*	*1,425*	*0,475*	*19,950*	*91,200*	*10*	*№57*
	Сок фруктовый (промышленного производства)	*100*	*1,125*	*0,000*	*22,725*	*96,008*	*3,000*	*№399*
Итого за 2-ой завтрак		***195***	***2,550***	***0,475***	***42,675***	***187,208***	***13***	
ОБЕД	*Салат из свеклы на растительном масле*	*40*	*0,468*	*2,581*	*3,520*	*38,305*	*4,000*	*№17*
	Суп Крестьянский на м/б	*150*	*1,165*	*2,404*	*7,866*	*55,790*	*0,508*	*№51*
	Ленивые голубцы	*100*	*8,840*	*5,680*	*12,530*	*136,670*	*12,520*	*№298*
	Компот из яблок	*150*	*0,103*	*0,114*	*18,200*	*69,684*	*1,360*	*№155*
	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		***500***	***14,993***	***11,829***	***66,896***	***435,949***	***18,388***	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Омлет натуральный с сыром	*60*	*5,795*	*7,619*	*1,276*	*96,534*	*0,290*	*№100*
	Чай с лимоном	*180*	*0,133*	*0,005*	*12,190*	*46,292*	*2,340*	*№154*
	Батон нарезной	*20*	*1,520*	*0,640*	*8,370*	*48,750*	*0,000*	*№159*
	Печенье	*12*	*0,900*	*1,176*	*8,928*	*50,040*	*0,000*	*№151*
Итого за уплотненный полдник		***272***	***8,348***	***9,440***	***30,764***	***241,616***	***2,63***	
Итого за день:		***1292,00***	***36,262***	***35,606***	***191,585***	***1206,283***	***38,124***	

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

МЕНЮ на 20 марта 2024 года
День: среда
Сезон: весенне - летний
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 3								
ЗАВТРАК	*Каша молочная «Дружба»*	*200*	*5,526*	*6,294*	*26,706*	*178,901*	*2,998*	*№93*
	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***	***13,757***	***19,129***	***68,566***	***458,709***	***5,108***	
2-ой ЗАВТРАК	*Свежий фрукт, банан*	*100*	*1,500*	*0,500*	*21,000*	*96,000*	*10*	*№57*
	Сок фруктовый (промышленного производства)	*100*	*0,750*	*0,000*	*15,150*	*64,005*	*4,500*	*№399*
Итого за 2-ой завтрак		***200***	***2,250***	***0,500***	***36,150***	***160,005***	***14,5***	
ОБЕД	*Салат из свеклы на растительном масле*	*50*	*0,585*	*3,480*	*4,400*	*50,156*	*5,000*	*№17*
	Суп Крестьянский на м/б	*250*	*1,899*	*4,759*	*12,676*	*97,962*	*0,847*	*№51*
	Ленивые голубцы	*160*	*14,144*	*9,088*	*20,048*	*218,672*	*20,032*	*№298*
	Компот из яблок	*150*	*0,103*	*0,114*	*18,200*	*69,684*	*1,360*	*№155*
	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		***680***	***21,371***	***19,209***	***82,084***	***585,988***	***27,239***	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Омлет натуральный с сыром	*100*	*7,270*	*9,228*	*2,976*	*123,292*	*0,790*	*№100*
	Чай с лимоном	*200*	*0,200*	*0,005*	*13,730*	*52,336*	*2,620*	*№154*
	Батон нарезной	*30*	*2,280*	*0,960*	*15,000*	*77,760*	*0,000*	*№159*
	Печенье	*24*	*1,800*	*2,352*	*17,856*	*100,080*	*0,000*	*№151*
Итого за уплотненный полдник		***354***	***11,55***	***12,545***	***49,552***	***353,468***	***3,41***	
Итого за день:		***1674,00***	***49,074***	***51,383***	***236,942***	***1558,17***	***50,257***	

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