OU="СПДС ""Лесная сказка""", O=
ГБОУ СОШ с. Сосновый Солонец,
CN=Колосова Е.С., E=
doo_ssolonec_sch_stv@samara.edu.ru
009f7e0f3a8993724a
2022.10.20 15:51:16+03'00'

МЕНЮ на 21 октября 2022 года
День: пятница
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК	Суп молочный овсяной	150	4,803	7,740	22,734	174,126
	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**	**11,029**	**16,881**	**45,184**	**381,460**
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	Суп картофельный с рыбой	150	1,028	2,315	6,723	50,162
	Биточек мясной паровой	60	9,188	9,918	3,936	140,774
	Овощи тушёные	170	2,696	4,590	20,120	127,543
	Сок промышленного производства	100	0,750	0,000	15,150	64,005
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
Итого за обед		**540**	**18,052**	**17,873**	**70,709**	**517,984**
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой со вкусом персика	150	4,200	3,750	16,500	120,000
Итого за полдник		**150**	**4,200**	**3,750**	**16,500**	**120,000**
УЖИН	Творожная запеканка	120	15,070	10,294	16,820	215,995
	Сгущенное молоко (промышленного производства)	20	1,700	1,400	11,200	66,000
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528
Итого за ужин		**320**	**16,771**	**10,694**	**28,061**	**282,523**
Итого за день:		**1430,00**	**51,534**	**50,737**	**169,574**	**1353,875**

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

МЕНЮ на 21 октября 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 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК	Суп молочный овсяной	250	6,065	10,181	28,743	223,673
	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		**465**	**14,296**	**23,016**	**70,603**	**503,481**
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	Суп картофельный с рыбой	250	4,536	2,011	10,518	75,681
	Биточек мясной паровой	70	19,289	31,973	4,510	381,828
	Овощи тушёные	200	3,120	5,562	23,380	150,210
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014
Итого за обед		**740**	**31,918**	**41,314**	**87,968**	**849,733**
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой со вкусом персика	150	4,200	3,750	16,500	120,000
Итого за полдник		**150**	**4,200**	**3,750**	**16,500**	**120,000**
УЖИН	Творожная запеканка	150	18,790	12,995	20,550	269,175
	Сгущенное молоко (промышленного производства)	30	2,550	2,100	16,800	99,000
	Чай без сахара	200	0,104	0,000	0,045	0,570
Итого за ужин		**380**	**21,444**	**15,095**	**37,395**	**368,745**
Итого за день:		**1835,00**	**73,418**	**84,795**	**222,066**	**1896,599**

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