МЕНЮ на 22 декабря 2022 года
День: четверг
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
2022.12.21 15:55:58+03'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	6,440	5,063	32,259	192,302
	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**	**11,371**	**12,535**	**58,149**	**376,365**
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005
Итого за 2-ой завтрак		**195**	**2,232**	**1,539**	**24,270**	**115,913**
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,624	2,581	1,003	29,483
	Свекольник со сметаной и яйцом на м/б	150	1,440	2,785	7,312	58,249
	Тефтели из говядины с рисом	60	9,070	6,580	4,880	135,260
	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,793	4,443	21,965	137,526
	Соус томатный	30	0,248	1,140	1,991	21,415
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
Итого за обед		**570**	**18,991**	**18,064**	**79,091**	**560,061**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушёная	170	3,005	6,996	13,900	127,106
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750
	Пряники	20	1,180	0,940	15,000	73,200
Итого за уплотненный полдник		**390**	**5,845**	**8,576**	**49,906**	**297,003**
Итого за день:		**1485,00**	**38,439**	**40,714**	**211,416**	**1349,342**

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

МЕНЮ на 22 декабря 2022 года
День: четверг
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 4						
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	8,586	6,751	43,012	256,402
	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**	**15,213**	**16,071**	**58,472**	**494,783**
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005
Итого за 2-ой завтрак		**200**	**2,310**	**1,620**	**24,750**	**118,645**
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,780	2,611	1,254	29,606
	Свекольник со сметаной и яйцом на м/б	250	2,268	5,380	10,982	98,677
	Тефтели из говядины с рисом	70	10,580	7,680	5,690	157,800
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745
	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014
Итого за обед		**780**	**25,169**	**27,512**	**106,111**	**769,522**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушёная	200	3,632	7,979	17,620	152,417
	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274
	Хлеб пшеничный	30	2,302	0,637	12,555	73,125
	Пряники	40	2,360	1,880	30,000	146,400
Итого за уплотненный полдник		**470**	**8,450**	**10,496**	**74,215**	**425,216**
Итого за день:		**1873,00**	**51,142**	**55,699**	**263,548**	**1808,166**

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