МЕНЮ на 23марта 2023 года
День: четверг
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

О="ГБОУ СОШ с.Сосновый Солонец СПДС ""Лесная сказка""",
CN=Пурыскина И.В., E=rur43@yandex.ru
00b1f33c029594230e
2023.03.22 14:16:13+03'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК	Суп молочный гречневый	150	5,274	5,137	22,239	151,105
	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**	**10,205**	**12,609**	**48,129**	**335,168**
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	Рассольник домашний со сметаной на м/б	150	1,105	2,363	8,640	58,088
	Биточек мясной паровой	60	9,188	9,918	3,936	140,774
	Капуста тушенная	170	3,005	6,996	13,900	127,106
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
Итого за обед		**590**	**17,813**	**20,387**	**65,476**	**515,834**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свеклы и соленых огурцов	40	0,385	2,581	2,509	34,175
	Картофель, тушенный с луком и томатом	150	2,696	3,360	26,610	140,814
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	10,000	51,840
Итого за уплотненный полдник		**360**	**4,961**	**6,581**	**61,919**	**319,329**
Итого за день:		**1475,00**	**35,211**	**41,116**	**199,794**	**1286,244**

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

МЕНЮ на 23 марта 2023 года
День: четверг
Сезон: весенне - летний
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 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК	Суп молочный гречневый	250	7,032	6,850	29,786	201,473
	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		**473**	**13,659**	**16,170**	**63,916**	**439,854**
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**	**118,640**
ОБЕД	Рассольник домашний со сметаной на м/б	250	1,842	3,938	14,400	96,813
	Биточек мясной паровой	70	19,289	31,973	4,510	381,828
	Капуста тушенная	200	3,632	7,979	17,620	152,417
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366
	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**	**29,501**	**45,718**	**77,510**	**834,938**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свеклы и соленых огурцов	50	0,474	3,478	3,088	44,778
	Картофель, тушенный с луком и томатом	180	3,242	3,867	31,960	167,619
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500
	Батон нарезной	30	2,280	0,960	15,000	77,760
Итого за уплотненный полдник		**410**	**6,356**	**8,305**	**72,848**	**382,657**
Итого за день:		**1823,00**	**51,826**	**71,813**	**239,024**	**1776,089**

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