МЕНЮ на 24 мая 2023 года
День: среда
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
2023.05.23 12:11:38+03'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	150	4,460	1,650	14,190	73,340	1,130	№85
	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	1,360	№153
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,000	№34
Итого за завтрак		**355**	**9,516**	**9,675**	**45,680**	**266,962**	**2,49**	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	95	1,425	0,475	19,950	91,200	10,000	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005		
Итого за 2-ой завтрак		**195**	**2,175**	**0,475**	**35,100**	**155,205**	**10,00**	
ОБЕД	Винегрет	40	0,496	2,617	3,809	39,823	5,095	№32
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	150	1,752	2,785	11,139	81,584	18,870	№37
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	8,697	8,133	2,836	118,623	1,201	№71
	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,833	35,333	0,000	№77
	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		**510**	**16,998**	**15,519**	**109,597**	**480,547**	**26,526**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из соленых огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298	0,950	№29
	Жаркое по-домашнему	170	8,020	11,797	24,140	243,200	29,47	№81
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500	0,250	№244
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750		
	Печенье	12	0,900	1,176	8,928	50,040	0,000	№151
Итого за уплотненный полдник		**372**	**10,919**	**14,903**	**64,561**	**447,788**	**30,67**	
Итого за день:		**1432,00**	**39,248**	**40,572**	**254,938**	**1350,502**	**69,686**	

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

МЕНЮ на 24 мая 2023 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 1 ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	250	5,950	2,200	18,920	97,780	1,130	№85
	Чай с молоком	200	2,418	2,150	18,840	99,672	1,400	№153
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№34
Итого за завтрак		**485**	**12,368**	**13,250**	**59,760**	**350,452**	**2,53**	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10,000	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005		
Итого за 2-ой завтрак		**200**	**2,250**	**0,500**	**36,150**	**160,005**	**10,00**	
ОБЕД	Винегрет	50	1,368	3,523	4,669	54,681	6,250	№32
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	250	1,752	4,641	11,139	90,544	31,84	№37
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546	1,316	№71
	Макароны отварные	60	2,340	2,460	12,500	52,100	0,000	№77
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684	1,360	№155
	Хлеб пшеничный	40	2,372	0,136	9,840	42,866	0,000	№147
	ржаной	30	2,059	1,224	13,360	69,353	0,000	№149
Итого за обед		**660**	**19,627**	**20,687**	**72,865**	**434,229**	**40,766**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из соленых огурцов	25	0,147	1,741	0,400	17,750	1,175	№29
	Жаркое по-домашнему	200	9,227	12,049	28,340	251,630	34,61	№81
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500	0,333	№244
	Батон нарезной	30	2,280	0,960	15,000	77,760		
	Печенье	24	1,800	2,352	17,856	100,080	0,000	№151
Итого за уплотненный полдник		**429**	**13,814**	**17,102**	**84,396**	**539,720**	**36,118**	
Итого за день:		**1774,00**	**48,059**	**51,539**	**253,171**	**1484,406**	**89,414**	

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