OU="СПДС ""Лесная сказка""", O=
ГБОУ СОШ с. Сосновый Солонец, CN
=Колосова Е.С., E=
doo_ssolonec_sch_stv@samara.edu.ru
00b1f33c029594230e
2022.10.25 14:52:48+03'00'

МЕНЮ на 26 октября 2022 года
День: среда
Сезон: осеннее-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 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	150	4,145	4,721	20,030	134,176
	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**	**10,371**	**13,862**	**51,250**	**341,510**
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	Салат из свеклы с маслом	40	0,468	2,581	3,520	38,305
	Суп Крестьянский на м/б	150	1,165	2,404	7,866	55,790
	Ленивые голубцы	100	8,840	5,680	12,530	136,670
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
Итого за обед		**500**	**14,993**	**11,829**	**66,896**	**435,949**
ПОЛДНИК	Сок фруктовый (промышленного производства)	150	1,125	0,000	22,725	96,008
Итого за полдник		**150**	**1,125**	**0,000**	**22,725**	**96,008**
УЖИН	Салат из зелёного горошка	40	1,350	3,000	3,080	46,300
	Омлет натуральный с сыром	60	5,795	7,619	1,276	96,534
	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,190	46,292
	Хлеб пшеничный	20	1,535	0,425	8,370	48,750
Итого за ужин		**300**	**8,813**	**8,049**	**21,836**	**191,576**
Итого за день:		**1330,00**	**35,434**	**35,279**	**171,827**	**1116,951**

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

МЕНЮ на 26 октября 2022 года

День: среда

Сезон: осеннее-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 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	200	5,526	6,294	26,706	178,901
	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		**415**	**13,757**	**19,129**	**68,566**	**458,709**
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	Салат из свеклы с маслом	50	0,585	3,480	4,400	50,156
	Суп Крестьянский на м/б	250	1,899	4,759	12,676	97,962
	Ленивые голубцы	160	14,144	9,088	20,048	218,672
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014
Итого за обед		**680**	**21,371**	**19,209**	**82,084**	**585,988**
ПОЛДНИК	Сок фруктовый (промышленного производства)	150	1,125	0,000	22,725	96,008
Итого за полдник		**150**	**1,125**	**0,000**	**22,725**	**96,008**
УЖИН	Салат из зелёного горошка	50	1,687	3,750	3,850	57,875
	Омлет натуральный с сыром	100	7,270	9,228	2,976	123,292
	Чай с лимоном	200	0,200	0,005	13,730	52,336
	Хлеб пшеничный	30	2,302	0,637	12,555	73,125
Итого за ужин		**380**	**11,459**	**13,620**	**33,111**	**306,628**
Итого за день:		**1675,00**	**49,272**	**53,578**	**216,086**	**1501,973**

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