Меню на 27 января 20253 года
День: понедельник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

O="ГБОУ СОШ с.Сосновый Солонец СПДС "" Лесная сказка""", CN=Пурыскина И.В., E=rur43@yandex.ru
00b1f33c029594230e
2025.01.08 13:39:06+03'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,900	6,260	29,300	226,060	1,000	№390
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	1,470	№151
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	№1
Итого за завтрак		**330**	**9,831**	**13,732**	**55,190**	**410,123**	**2,515**	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		**195**	**2,232**	**1,539**	**24,270**	**115,913**	**13,000**	
ОБЕД	Салат луковый	20	0,266	1,800	1,400	22,666	0,746	№26
	Борщ красный со сметаной на м/б	150	1,353	2,344	10,385	65,456	20,470	№43
	Плов из кур	150	9,438	13,481	24,020	249,156	2,568	№57
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	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		**530**	**15,572**	**18,735**	**74,805**	**527,144**	**88,784**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Овощи тушенные	170	2,696	4,590	20,120	127,543	43,650	№123
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	Пряники	20	1,180	0,940	15,000	73,200	0,000	№151
Итого за уплотненный полдник		**390**	**5,536**	**6,170**	**57,756**	**300,530**	**43,71**	
Итого за день:		**1445,00**	**33,171**	**40,176**	**212,021**	**1353,414**	**148,009**	

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

Меню на 27 января 2025 года
День: понедельник
Сезон: осенне-зимний
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 2 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	*Каша манная молочная*	*200*	*7,070*	*7,520*	*35,300*	*286,210*	*1,500*	*№390*
	Кофейный напиток злаковый на молоке	*180*	*3,405*	*2,995*	*18,670*	*110,590*	*1,760*	*№151*
	Батон, масло, сыр	*30/5/8*	*3,222*	*6,325*	*15,460*	*127,791*	*0,066*	*№1*
Итого за завтрак		***423***	***13,697***	***16,840***	***69,430***	***524,591***	***3,326***	
2-ой ЗАВТРАК	*Свежий фрукт, яблоко*	*100*	*1,560*	*1,620*	*9,600*	*54,640*	*10*	*№144*
	Сок фруктовый (промышленного производства)	*100*	*0,750*	*0,000*	*15,150*	*64,005*	*4,500*	*№399*
Итого за 2-ой завтрак		***200***	***2,310***	***1,620***	***24,750***	***118,645***	***14,5***	
ОБЕД	*Салат луковый*	*30*	*0,399*	*2,700*	*2,100*	*33,999*	*1,119*	*№26*
	Борщ красный со сметаной	*250*	*2,292*	*4,691*	*17,693*	*117,740*	*34,190*	*№43*
	Плов из кур	*200*	*13,385*	*19,109*	*36,100*	*360,897*	*3,852*	*№57*
	Компот из шиповника	*150*	*0,125*	*0,060*	*14,220*	*54,366*	*65,000*	*№158*
	Хлеб пшеничный	*40*	*3,070*	*0,850*	*16,740*	*97,500*	*0,000*	*№147*
	ржаной	*30*	*1,543*	*0,918*	*10,020*	*52,014*	*0,000*	*№149*
Итого за обед		***700***	***20,814***	***28,328***	***96,873***	***716,516***	***104,161***	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	*Овощи тушенные*	*200*	*3,120*	*5,562*	*23,380*	*150,210*	*50,650*	*№123*
	Чай с сахаром	*200*	*0,156*	*0,000*	*14,040*	*53,274*	*0,100*	*№152*
	Батон нарезной	*30*	*2,280*	*0,960*	*15,000*	*77,760*	*0,000*	*№159*
	Пряники	*40*	*2,360*	*1,880*	*30,000*	*146,400*	*0,000*	*№151*
Итого за уплотненный полдник		***470***	***7,916***	***8,402***	***82,420***	***427,644***	***50,75***	
Итого за день:		***1793,00***	***44,737***	***55,190***	***273,473***	***1787,396***	***172,737***	

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