МЕНЮ на 27 марта 2024 года
День: среда
Сезон: весенне-летний
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
2024.03.15 13:18:21+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 27марта 2024 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	*200*	*0,480*	*0,000*	*30,400*	*123,300*	*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		***479***	***13,934***	***17,102***	***91,996***	***570,52***	***36,118***	
Итого за день:		***1824,00***	***48,179***	***51,539***	***260,771***	***1515,206***	***89,414***	

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