МЕНЮ на 31 января 2025 года
День: пятница
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
2025.01.12 13:50:01+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 5								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	4,408	4,868	19,467	134,439	1,760	№91
	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	1,760	№150
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,000	№34
Итого за завтрак		**325**	**10,634**	**14,009**	**50,687**	**341,773**	**3,52**	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
Итого за 2-ой завтрак		**95**	**1,482**	**1,539**	**9,120**	**51,908**	**10**	
ОБЕД	Суп овощной на м/б	150	1,165	1,609	5,914	41,317	18,770	№40
	Запеканка рисовая с мясом	200	12,925	13,065	34,660	299,254	1,145	№77
	Икра кабачковая	40	0,800	3,600	3,440	48,800	2,800	№42
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
	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		**550**	**20,03**	**19,324**	**83,944**	**588,876**	**25,715**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами и томатом	50	4,737	3,274	2,114	56,343	8,275	№64
	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,333	35,333	0,000	№77
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	Хлеб пшеничный	20	1,535	0,425	8,370	48,750	0,000	№159
Итого за уплотненный полдник		**290**	**7,972**	**5,339**	**71,453**	**188,373**	**8,335**	
Итого за день:		**1260,00**	**40,118**	**40,211**	**215,204**	**1170,93**	**47,57**	

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

МЕНЮ на 31 января 2025 года

День: пятница

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 10								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	5,877	6,490	25,956	179,252	2,346	№91
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808	2,11	№150
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№34
Итого за завтрак		**415**	**14,108**	**19,325**	**67,816**	**459,060**	**4,456**	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	№144
Итого за 2-ой завтрак		**100**	**1,560**	**1,620**	**9,600**	**54,640**	**10**	
ОБЕД:	Суп овощной на м/б	250	1,998	3,216	10,018	74,505	31,240	№40
	Запеканка рисовая с мясом	230	15,054	15,637	40,320	352,145	1,351	№77
	Икра кабачковая	50	0,950	4,450	3,850	59,500	3,500	№42
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
	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**	**23,365**	**25,071**	**96,098**	**699,669**	**40,591**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами и томатом	70	6,785	4,733	3,102	81,374	12,35	№64
	Макароны отварные	60	2,340	2,460	12,500	52,100	0,000	№77
	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,100	№152
	Хлеб пшеничный	30	2,302	0,637	12,555	73,125	0,000	№159
Итого за уплотненный полдник		**360**	**11,583**	**7,830**	**42,197**	**259,873**	**12,45**	
Итого за день:		**1575,00**	**50,616**	**53,846**	**215,711**	**1473,242**	**67,497**	

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