

МЕНЮ на 5 декабря 2023 года

День: вторник

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ
с. Сосновый Солонец
А.М. Козлов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (в граммах) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная «Дружба» | 150 | 4,145 | 4,721 | 20,030 | 134,176 | 93 |
| | Какао на молоке | 150 | 3,526 | 3,241 | 16,550 | 105,334 | 150 |
| | Бутерброд с сыром и маслом | 20/5/5 | 2,094 | 4,998 | 10,320 | 92,059 | 1 |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Свежий фрукт, яблоко | 95 | 1,482 | 1,539 | 9,120 | 51,908 | 144 |
| Итого за 2-ой завтрак | | 95 | 1,482 | 1,539 | 9,120 | 51,908 | |
| ОБЕД | Салат Луковой | 20 | 0,266 | 1,800 | 1,400 | 22,666 | 26 |
| | Суп с клецками с м/пт. | 150 | 2,092 | 2,354 | 14,056 | 82,261 | 42 |
| | Котлета рыбная | 50 | 5,157 | 1,709 | 5,591 | 56,973 | 66 |
| | Картофельное пюре | 150 | 2,640 | 4,730 | 19,890 | 127,721 | 109 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,103 | 0,114 | 18,200 | 69,684 | 159 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,070 | 0,850 | 16,740 | 97,500 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,320 | 0,200 | 8,040 | 38,000 | 149 |
| Итого за обед | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 60 | 4,303 | 5,930 | 36,804 | 208,608 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,094 | 0,000 | 0,041 | 0,528 | 143 |
| Итого за полдник | | 240 | 4,443 | 5,930 | 36,845 | 209,136 | 155 |
| Итого за день: | | 1250 | 28,986 | 31,047 | 177,462 | 1079,510 | |

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пицца готовится в цадящем режиме, без ГМО.

МЕНЮ на 5 декабря 2023 года

День: вторник

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждено
 Директор ООО СОВИ
 с. Советский Самарская
 А. В. Кернов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (в граммах) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная «Дружба» | 250 | 6,950 | 8,227 | 32,922 | 221,38 | 93 |
| | Какао на молоке | 180 | 4,231 | 3,935 | 19,86 | 110,590 | 150 |
| | Бутерброд с сыром и маслом | 20\5\10 | 2,094 | 4,998 | 10,320 | 93,87 | 1 |
| Итого за завтрак | | 465 | 13.275 | 17.190 | 63.102 | 444.165 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Свежий фрукт, яблоко | 95 | 1,482 | 1,539 | 9,120 | 51,908 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| ОБЕД | Салат Луковой | 30 | 0,399 | 2,7 | 2,1 | 33,999 | 26 |
| | Суп с клецками с м/пт. | 250 | 3,384 | 4,478 | 22,483 | 138,151 | 42 |
| | Котлета рыбная | 70 | 7,344 | 2,456 | 7,884 | 81,048 | 66 |
| | Картофельное пюре | 170 | 2,991 | 5,655 | 22,580 | 147,531 | 109 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,103 | 0,114 | 18,200 | 69,684 | 159 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 143 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 149 |
| Итого за обед | | 750 | 19.891 | 16.303 | 104.437 | 627.913 | |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 60 | 4,303 | 5,930 | 36,804 | 208,608 | 143 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,000 | 12,636 | 47,947 | 152 |
| Итого за полдник | | 240 | 4.443 | 5.930 | 49.440 | 256.555 | |
| Итого за день: | | 1.555 | 33.566 | 33.893 | 177.339 | 1116.078 | |

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