

МЕНЮ на 15 марта 2024 года

День: пятница

Возрастная категория: от 1.5 – 3 лет



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (в граммах) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|---|--------------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Отварное яйцо | 1 | 12.7 | 11.5 | 0.7 | 157 | 5,04 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,570 | 92,004 | 151 |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 | 2,700 | 5,900 | 14,670 | 102,000 | 34 |
| Итого за завтрак | | 176 | 18,237 | 19,874 | 30,940 | 351,004 | |
| 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 из свеклы с огурцом солёным | 40 | 0,385 | 2,581 | 2,509 | 34,175 | 30 |
| | Рассольник с м.пш. | 150 | 1,105 | 2,363 | 8,640 | 58,088 | 46 |
| | Бефстроганов в молочном сметанном соусе | 50 | 15.155 | 18.454 | 5.135 | 245.963 | 72 |
| | Макароны отварные | 40 | 1,560 | 1,640 | 48,833 | 35,333 | 77 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,269 | 0,077 | 21,370 | 81,911 | 162 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,070 | 0,850 | 16,740 | 97,500 | 30 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,320 | 0,200 | 8,040 | 38,000 | 46 |
| Итого за обед | | 490 | 22,864 | 26,165 | 111,267 | 590,970 | |
| ПОЛДНИК | сок | | | | | | |
| | Оладьи со сгущ.мол. | 150 | 1,125 | 0,000 | 22,725 | 96,008 | 399 |
| Итого за полдник | | 50 | 7.39 | 6.98 | 43.45 | 265.99 | 449 |
| Итого за день: | | 200 | 8,515 | 6,980 | 66,175 | 361,998 | |

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

МЕНЮ на 15 марта 2024 года

День: пятница

Возрастная категория: от 3 до 7 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 | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Отварное яйцо | 1 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | 5,04 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,405 | 2,95 | 18,670 | 110,590 | 151 |
| | Бутерброд с маслом | 20\5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | 3 |
| Итого за завтрак | | 206 | 17.685 | 19.690 | 29.180 | 361.460 | |
| 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 из свеклы с огурцом солёным | 55 | 0,76 | 6,05 | 4,66 | 76,08 | 21 |
| | Рассольник с м.пт. | 250 | 1,877 | 4,724 | 14,304 | 103,663 | 46 |
| | Бефстроганов в молочном сметанном соусе | 100 | 15,155 | 18,454 | 5,135 | 245,963 | 72 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,9 | 8,11 | 31,29 | 229,76 | 49 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,269 | 0,077 | 21,370 | 81,911 | 162 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 149 |
| Итого за обед | | 785 | 29.631 | 38.315 | 107.949 | 894.877 | |
| ПОЛДНИК | сок | 167 | 0,84 | - | 12,87 | 71,25 | 11,2 |
| | Оладьи со сгущ.мол. | 100 | 7,39 | 6,98 | 43,45 | 265,99 | 449 |
| Итого за полдник | | 267 | 8.23 | 6.98 | 60.32 | 337.24 | |
| Итого за день: | | 1358 | 55.946 | 65.385 | 207.249 | 816.377 | |

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