

МЕНЮ на 15 сентября 2022 года

День: четверг

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 | | |
| ЗАВТРАК | Суп вермишелевый молочный | 150 | 0,012 | 2,104 | 4,016 | 34,041 | 55 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,570 | 92,004 | 151 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 20/5/5 | 2,094 | 4,998 | 10,320 | 92,059 | 1 |
| Итого за завтрак | | 330 | 4,943 | 9,576 | 29,906 | 218,104 | |
| 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 | 17 |
| ОБЕД | Салат Свекольный | 20 | 0,321 | 1,739 | 1,216 | 21,496 | 36 |
| | Свекольник из курицы | 150 | 1,105 | 2,363 | 8,640 | 58,088 | 108 |
| | Тефтели мясные | 150 | 9,438 | 13,481 | 24,020 | 249,156 | 85 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 0,360 | 0,000 | 22,800 | 92,500 | 162 |
| | Компот из сухофруктов | 40 | 3,070 | 0,850 | 16,740 | 97,500 | 147 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,320 | 0,200 | 8,040 | 38,000 | 149 |
| | Хлеб ржаной | 530 | 15,614 | 18,633 | 81,456 | 556,740 | |
| Итого за обед | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Капуста тушеная | 200 | 3,632 | 7,979 | 17,620 | 152,417 | 116 |
| | хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,000 | 12,636 | 47,947 | 152 |
| Итого за полдник | | 410 | 6,142 | 8,279 | 32,110 | 270,864 | |
| Итого за день: | | 1375 | 31,997 | 36,910 | 155,003 | 1127,627 | |

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

МЕНЮ на 15 сентября 2022 года

День: четверг

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

г. Сосновий Солонец

А.М. Козлов



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (в граммах) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп вермишелевый молочный | 250 | 7,160 | 8,222 | 30,642 | 217,544 | 55 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,670 | 110,590 | 151 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 20\5\10 | 2,094 | 4,998 | 10,320 | 92,059 | 1 |
| Итого за завтрак | | 465 | 12.659 | 16.215 | 59.632 | 420.193 | |
| 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 Свекольный | 50 | 0,585 | 3,480 | 7,394 | 61,384 | 16 |
| | Свекольник из курицы | 250 | 2,268 | 5,380 | 10,982 | 98,677 | 36 |
| | Тефтели мясные | 70 | 8,85 | 6,64 | 4,53 | 118,11 | 111 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,111 | 8,429 | 41,184 | 258,745 | 85 |
| | 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 | | 750 | 24.753 | 24.906 | 95.280 | 776.327 | |
| ПОЛДНИК | Капуста тушеная | 200 | 3,632 | 7,979 | 17,620 | 152,417 | 116 |
| | хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,000 | 12,636 | 47,947 | 152 |
| Итого за полдник | | 410 | 6.142 | 8.279 | 53.025 | 270.864 | |
| Итого за день: | | 1725 | 43.954 | 49.800 | 217.737 | 1511.384 | |

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