

МЕНЮ на 22 марта 2024 года

День: пятница

Возрастная категория: от 1.5 – 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 пшеничная молочная	150	4,408	4,868	19,467	134,439	91
	какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550		
	Бутерброд с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670		
Итого за завтрак		325	10,634	14,009	50,687	102,000	34
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 белокачанной капусты с морковью	20	0,321	1,739	1,216	21,496	23
	Рассольник с м/пт.	150	1,105	2,363	8,640	58,088	46
	Плов из м/пт.	150	9,438	13,481	24,020	249,156	57
	кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500	244
	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		530	15,614	18,633	81,456	556,740	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4.35	4.8	6	88.50	35
	Вафля	50	7.39	6.98	43.45	265.99	449
Итого за полдник		200	11,74	11,78	49,45	354,490	
Итого за день:		1150	39,470	45,961	190,713	1304,911	

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

