***МЕНЮ на 13 октября 2026 года***
*День: вторник*
*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
2026.10.14 15:21:56+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 2* | | | | | | | | |
| *ЗАВТРАК* | *Каша ячневая молочная* | *150* | *4,232* | *4,613* | *19,302* | *130,823* | *0,419* | *№90* |
| | *Чай с молоком* | *180* | *2,356* | *2,125* | *16,820* | *91,622* | *1,360* | *№153* |
| | *Батон с маслом* | *20/5* | *2,700* | *5,900* | *14,670* | *102,000* | *0,000* | *№34* |
| ***Итого за завтрак*** | | ***355*** | ***9,288*** | ***12,638*** | ***50,792*** | ***324,445*** | ***1,779*** | |
| *2-ой ЗАВТРАК* | *Свежий фрукт, банан* | *95* | *1,425* | *0,475* | *19,950* | *91,200* | *10* | *№57* |
| | *Сок фруктовый (промышленного производства)* | *100* | *0,750* | *0,000* | *15,150* | *64,005* | *3,000* | *№399* |
| ***Итого за 2-ой завтрак*** | | ***195*** | ***2,175*** | ***0,475*** | ***35,100*** | ***155,205*** | ***13*** | |
| *ОБЕД* | *Салат из капусты и моркови* | *40* | *0,255* | *1,292* | *0,959* | *16,244* | *7,350* | *№23* |
| | *Суп гороховый на м/б* | *150* | *4,500* | *2,400* | *11,300* | *26,900* | *2,701* | *№44* |
| | *Биточки рыбные* | *50* | *6,458* | *3,724* | *6,442* | *83,506* | *0,330* | *№61* |
| | *Картофельное пюре* | *150* | *2,640* | *4,730* | *19,890* | *127,721* | *22,53* | *№109* |
| | *Компот из сухофруктов* | *150* | *0,269* | *0,077* | *21,370* | *81,911* | *1,200* | *№162* |
| | *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*** | | ***600*** | ***18,512*** | ***13,273*** | ***84,741*** | ***471,728*** | ***34,111*** | |
| *УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК* | *Творожно - яблочная запеканка* | *120* | *12,909* | *9,631* | *15,120* | *195,011* | *4,026* | *№132* |
| | *Повидло (промышленного производства)* | *20* | *0,000* | *0,000* | *12,200* | *48,800* | *0,000* | *№200* |
| | *Йогурт питьевой со вкусом персика (промышленного производства)* | *150* | *4,200* | *3,750* | *16,500* | *120,000* | *0,000* | *№14* |
| ***Итого за ужин*** | | ***290*** | ***16,409*** | ***13,381*** | ***43,820*** | ***363,811*** | ***4,026*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1440,00*** | ***46,384*** | ***39,767*** | ***214,453*** | ***1315,243*** | ***52,916*** | |

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

***МЕНЮ на 13 октября 2026 года***

*День: вторник*

*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 2* | | | | | | | | |
| *ЗАВТРАК* | *Каша ячневая молочная* | *200* | *5,643* | *6,150* | *25,736* | *174,431* | *0,558* | *№90* |
| | *Чай с молоком* | *200* | *2,418* | *2,150* | *18,840* | *99,672* | *1,400* | *№153* |
| | *Батон с маслом* | *30/5* | *4,000* | *8,900* | *22,000* | *153,000* | *0,000* | *№34* |
| ***Итого за завтрак*** | | ***435*** | ***12,061*** | ***17,200*** | ***66,576*** | ***427,103*** | ***1,958*** | |
| *2-ой ЗАВТРАК* | *Свежий фрукт, банан* | *100* | *1,500* | *0,500* | *21,000* | *96,000* | *10* | *№57* |
| | *Сок фруктовый (промышленного производства)* | *100* | *0,750* | *0,000* | *15,150* | *64,005* | *4,500* | *№399* |
| ***Итого за 2-ой завтрак*** | | ***200*** | ***2,250*** | ***0,500*** | ***36,150*** | ***160,005*** | ***14,500*** | |
| *ОБЕД* | *Салат из капусты и моркови* | *50* | *0,321* | *1,739* | *1,216* | *21,496* | *9,200* | *№23* |
| | *Суп гороховый на м/б* | *250* | *8,100* | *4,400* | *19,500* | *200,00* | *5,052* | *№44* |
| | *Биточки рыбные* | *75* | *12,444* | *6,178* | *8,928* | *140,500* | *0,495* | *№61* |
| | *Картофельное пюре* | *170* | *2,991* | *5,655* | *22,580* | *147,531* | *22,600* | *№109* |
| | *Компот из сухофруктов* | *150* | *0,269* | *0,077* | *21,370* | *81,911* | *1,200* | *№162* |
| | *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*** | | ***765*** | ***28,738*** | ***19,817*** | ***100,354*** | ***740,952*** | ***38,547*** | |
| *УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК* | *Творожно-яблочная запеканка* | *170* | *18,205* | *13,485* | *21,590* | *275,147* | *5,608* | *№132* |
| | *Повидло (промышленного производства)* | *30* | *0,000* | *0,000* | *18,300* | *73,200* | *0,000* | *№200* |
| | *Йогурт питьевой со вкусом персика (промышленного производства)* | *150* | *4,200* | *3,750* | *16,500* | *120,000* | *0,000* | *№14* |
| ***Итого за ужин*** | | ***350*** | ***22,405*** | ***17,235*** | ***56,390*** | ***468,347*** | ***5,608*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1750,00*** | ***65,454*** | ***54,752*** | ***259,470*** | ***1796,407*** | ***60,613*** | |

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