МЕНЮ на 14 октября 2026 года
День: среда
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1 до 3 лет



O="ГБОУ СОШ с.Сосновый Солонец СПДС "" Лесная сказка""", CN=Пурыскина И.В., E=rur43@yandex.ru
00b1f33c029594230e
2026.10.14 15:22:30+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 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	150	4,145	4,721	20,030	134,176	2,346	№93
	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	1,760	№150
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,000	№34
Итого за завтрак		**325**	**10,371**	**13,862**	**51,250**	**341,510**	**4,106**	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	95	1,425	0,475	19,950	91,200	10	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	1,125	0,000	22,725	96,008	3,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		**195**	**2,550**	**0,475**	**42,675**	**187,208**	**13**	
ОБЕД	Салат из свеклы на растительном масле	40	0,468	2,581	3,520	38,305	4,00	№17
	Суп Крестьянский на м/б	150	1,165	2,404	7,866	55,790	0,508	№51
	Ленивые голубцы	100	8,840	5,680	12,530	136,670	12,520	№298
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684	1,360	№155
	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		**500**	**14,993**	**11,829**	**66,896**	**435,949**	**18,388**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный с сыром	60	5,795	7,619	1,276	96,534	0,290	№100
	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,190	46,292	2,34	№154
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	Ватрушка с творогом	50	5,303	5,550	29,870	149,105	0,190	№161
Итого за уплотненный полдник		**310**	**12,751**	**13,814**	**51,706**	**340,681**	**2,82**	
Итого за день:		**1330,00**	**40,638**	**39,98**	**212,527**	**1305,348**	**38,314**	

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

МЕНЮ на 14 октября 2026 года
День: среда
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 3								
ЗАВТРАК	*Каша молочная «Дружба»*	*200*	*5,526*	*6,294*	*26,706*	*178,901*	*2,998*	*№93*
	Какао на молоке	*180*	*4,231*	*3,935*	*19,860*	*126,808*	*2,11*	*№150*
	Батон с маслом	*30/5*	*4,000*	*8,900*	*22,000*	*153,000*	*0,000*	*№34*
Итого за завтрак		***415***	***13,757***	***19,129***	***68,566***	***458,709***	***5,108***	
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***	***14,5***	
ОБЕД	*Салат из свеклы на растительном масле*	*50*	*0,585*	*3,480*	*4,400*	*50,156*	*5,000*	*№17*
	Суп Крестьянский на м/б	*250*	*1,899*	*4,759*	*12,676*	*97,962*	*0,847*	*№51*
	Ленивые голубцы	*160*	*14,144*	*9,088*	*20,048*	*218,672*	*20,032*	*№298*
	Компот из яблок	*150*	*0,103*	*0,114*	*18,200*	*69,684*	*1,360*	*№155*
	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		***680***	***21,371***	***19,209***	***82,084***	***585,988***	***27,239***	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	*Омлет натуральный с сыром*	*100*	*7,270*	*9,228*	*2,976*	*123,292*	*0,790*	*№100*
	Чай с лимоном	*200*	*0,200*	*0,005*	*13,730*	*52,336*	*2,620*	*№154*
	Батон нарезной	*30*	*2,280*	*0,960*	*15,000*	*77,760*	*0,000*	*№159*
	Ватрушка с творогом	*60*	*6,360*	*6,700*	*36,640*	*192,781*	*0,230*	*№161*
Итого за ужин		***390***	***16,11***	***16,893***	***68,346***	***446,169***	***3,64***	
Итого за день:		***1685,00***	***53,488***	***55,731***	***255,146***	***1650,871***	***50,487***	

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