



МЕНЮ на 16 декабря 2025 года

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

О="ГБОУ СОШ с.Сосновый Солонец СПДС
""Лесная сказка""", CN=Пурыскина И.В., E=
rur43@yandex.ru
00b1f33c029594230e
2025.12.08 11:30:53+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.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

МЕНЮ на 16 декабря 2025 годаДень: вторникСезон: осенне-зимнийВозрастная 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.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.