

**МЕНЮ на 18 декабря 2025 года**  
День: четверг  
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 11:33:37+03'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный гречневый	150	5,274	5,137	22,239	151,105	0,850	№85
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	1,470	№151
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	№1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>10,205</b>	<b>12,609</b>	<b>48,129</b>	<b>335,168</b>	<b>2,365</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>195</b>	<b>2,232</b>	<b>1,539</b>	<b>24,270</b>	<b>115,913</b>	<b>13</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник домашний со сметаной на м/б	150	1,105	2,363	8,640	58,088	15,120	№46
	Биточек мясной паровой	60	9,188	9,918	3,936	140,774	0,600	№70
	Капуста тушеная	170	3,005	6,996	13,900	127,106	86,20	№116
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>17,813</b>	<b>20,387</b>	<b>65,476</b>	<b>515,834</b>	<b>166,92</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Салат из капусты и моркови	40	0,255	1,292	0,959	16,244	14,700	№24
	Картофель, тушеный с луком и томатом	150	2,696	3,360	26,610	140,814	35,81	№111
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500	0,250	№244
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	10,000	51,840	0,000	№159
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>360</b>	<b>4,831</b>	<b>5,292</b>	<b>60,369</b>	<b>301,398</b>	<b>50,76</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1475,00</b>	<b>35,081</b>	<b>39,824</b>	<b>198,244</b>	<b>1268,313</b>	<b>233,045</b>	

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

**МЕНЮ на 18 декабря 2025 года**День: четвергСезон: осенне - зимнийВозрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный гречневый	250	7,032	6,850	29,786	201,473	1,130	№85
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	1,760	№151
	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,460	127,791	0,066	№1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>473</b>	<b>13,659</b>	<b>16,170</b>	<b>63,916</b>	<b>439,854</b>	<b>2,956</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2,310</b>	<b>1,620</b>	<b>24,750</b>	<b>118,640</b>	<b>14,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник домашний со сметаной на м/б	250	1,842	3,938	14,400	96,813	25,190	№46
	Биточек мясной паровой	70	19,289	31,973	4,510	381,828	0,700	№70
	Капуста тушеная	200	3,632	7,979	17,620	152,417	102,8	№116
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>29,501</b>	<b>45,718</b>	<b>77,510</b>	<b>834,938</b>	<b>193,69</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Салат из капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496	9,200	№24
	Картофель, тушеный с луком и томатом	180	3,242	3,867	31,960	167,619	43,07	№111
	Кисель	200	0,480	0,000	30,400	123,300	0,333	№244
	Батон нарезной	30	2,280	0,960	15,000	77,760	0,000	№159
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>460</b>	<b>6,323</b>	<b>6,566</b>	<b>78,576</b>	<b>390,175</b>	<b>52,603</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1873,00</b>	<b>51,793</b>	<b>70,074</b>	<b>244,752</b>	<b>1783,607</b>	<b>263,752</b>	

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