МЕНЮ на 19 октября 2026 года
День: понедельник
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
2026.11.03 12:39:22+03'00'

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Вес блюда (в граммах)*	*Пищевые вещества (г)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*Витамин С*	*№ Рецептуры*
			Белки	*Жиры*	*Углеводы*			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	*Суп молочный с вермишелью*	*150*	*0,012*	*2,104*	*4,016*	*34,041*	*0,006*	*№55*
	Кофейный напиток злаковый на молоке	*150*	*2,837*	*2,474*	*15,570*	*92,004*	*1,470*	*№151*
	Батон с маслом	*20/5*	*2,700*	*5,900*	*14,670*	*102,000*	*0,045*	*№1*
Итого за завтрак		***325***	***5,549***	***10,478***	***32,256***	***228,045***	***1,521***	
2-ой ЗАВТРАК	*Свежий фрукт, яблоко*	*95*	*1,482*	*1,539*	*9,120*	*51,908*	*10,000*	*№144*
	Сок фруктовый (промышленного производства)	*100*	*0,750*	*0,000*	*15,150*	*64,005*	*3,000*	*№399*
Итого за 2-ой завтрак		***195***	***2,232***	***1,539***	***24,270***	***115,913***	***13***	
ОБЕД	*Салат свекольный*	*40*	*0,468*	*2,581*	*5,520*	*45,805*	*4,000*	*№16*
	Суп гречневый на м/б	*150*	*3,793*	*0,472*	*16,576*	*81,584*	*10,530*	*№39*
	Мясо, тушёное с овощами	*170*	*11,310*	*15,427*	*18,580*	*253,755*	*39,81*	*№80*
	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*	*8,400*	*38,000*	*0,000*	*№149*
Итого за обед		***570***	***20,230***	***19,607***	***87,186***	***598,555***	***55,54***	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	*Омлет с морковью*	*75*	*3,795*	*5,189*	*3,380*	*74,557*	*1,800*	*№102*
	Чай с сахаром	*180*	*0,140*	*0,000*	*12,636*	*47,947*	*0,06*	*№152*
	Батон нарезной	*20*	*1,520*	*0,640*	*8,370*	*48,750*	*0,000*	*№159*
	Пряники	*20*	*1,180*	*0,940*	*15,000*	*73,200*	*0,000*	*№151*
Итого за уплотненный полдник		***295***	***6,635***	***6,769***	***39,386***	***244,454***	***1,86***	
Итого за день:		***1385,00***	***34,646***	***38,393***	***183,098***	***1186,967***	***71,921***	

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

МЕНЮ на 19 октября 2026 года
День: понедельник
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 1 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	250	7,160	8,222	30,642	217,544	1,130	№55
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	1,760	№151
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№1
Итого за завтрак		**465**	**14,565**	**20,117**	**71,312**	**481,134**		
2-ой ЗАВТРАК	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
Итого за 2-ой завтрак		**200**	**2,310**	**1,620**	**24,750**	**118,645**	**14,5**	
ОБЕД	Салат свекольный	50	0,585	3,480	7,394	61,384	5,000	№16
	Суп гречневый на м/б	250	6,319	0,797	27,576	135,855	17,820	№39
	Мясо, тушёное с овощами	200	13,385	18,628	22,650	306,133	48,31	№80
	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		**720**	**25,171**	**24,750**	**105,750**	**734,797**	**72,33**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с морковью	100	5,175	6,773	5,214	101,206	2,99	№102
	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,100	№152
	Батон нарезной	30	2,280	0,960	15,000	77,760	0,000	№159
	Пряники	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,000	№151
Итого за уплотненный полдник		**370**	**9,971**	**9,613**	**64,254**	**378,640**	**3**	
Итого за день:		**1755,00**	**52,017**	**56,100**	**266,066**	**1713,216**	**92,72**	

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