***Меню на 22 июня 2026 года***
*День: понедельник*
*Сезон: весенне-летний*
*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
2026.06.19 13:29:09+03'00'

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (в граммах) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная | 150 | 4,900 | 6,260 | 29,300 | 226,060 | 1,000 | №390 |
| | 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 |
| **Итого за завтрак** | | **330** | **9,831** | **13,732** | **55,190** | **410,123** | **2,515** | |
| 2-ой ЗАВТРАК | 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 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | | **195** | **2,232** | **1,539** | **24,270** | **115,913** | **13,000** | |
| ОБЕД | Салат луковый | 20 | 0,266 | 1,800 | 1,400 | 22,666 | 0,746 | №26 |
| | Борщ красный со сметаной на м/б | 150 | 1,353 | 2,344 | 10,385 | 65,456 | 20,470 | №43 |
| | Плов из кур | 150 | 9,438 | 13,481 | 24,020 | 249,156 | 2,568 | №57 |
| | 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 |
| **Итого за обед** | | **530** | **15,572** | **18,735** | **74,805** | **527,144** | **88,784** | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Овощи тушенные | 170 | 2,696 | 4,590 | 20,120 | 127,543 | 43,650 | №123 |
| | 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** | | **390** | **5,536** | **6,170** | **57,756** | **300,530** | **43,71** | |
| **Итого за день:** | | **1445,00** | **33,171** | **40,176** | **212,021** | **1353,414** | **148,009** | |

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

***Меню на 22 июня 2026 года***
*День: понедельник*
*Сезон: весенне-летний*
*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 1* | | | | | | | | |
| *ЗАВТРАК* | *Каша манная молочная* | *200* | *7,070* | *7,520* | *35,300* | *286,210* | *1,500* | *№390* |
| | *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* |
| ***Итого за завтрак*** | | ***423*** | ***13,697*** | ***16,840*** | ***69,430*** | ***524,591*** | ***3,326*** | |
| *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 луковый* | *30* | *0,399* | *2,700* | *2,100* | *33,999* | *1,119* | *№26* |
| | *Борщ красный со сметаной* | *250* | *2,292* | *4,691* | *17,693* | *117,740* | *34,190* | *№43* |
| | *Плов из кур* | *200* | *13,385* | *19,109* | *36,100* | *360,897* | *3,852* | *№57* |
| | *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* |
| ***Итого за обед*** | | ***700*** | ***20,814*** | ***28,328*** | ***96,873*** | ***716,516*** | ***104,161*** | |
| *УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК* | *Овощи тушенные* | *200* | *3,120* | *5,562* | *23,380* | *150,210* | *50,650* | *№123* |
| | *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*** | | ***470*** | ***7,916*** | ***8,402*** | ***82,420*** | ***427,644*** | ***50,75*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1793,00*** | ***44,737*** | ***55,190*** | ***273,473*** | ***1787,396*** | ***172,737*** | |

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