МЕНЮ на 22 октября 2026 года
День: четверг
Сезон: осенне-зимний
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
2026.11.03 12:37:38+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 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	6,440	5,063	32,259	192,302	1,568	№89
	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**	**11,371**	**12,535**	**58,149**	**376,365**	**3,083**	
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 из капусты и моркови	40	0,624	2,581	1,003	29,483	0,746	№26
	Свекольник со сметаной и яйцом на м/б	150	1,440	2,785	7,312	58,249	8,472	№36
	Тефтели из говядины с рисом	60	9,070	6,580	4,880	135,260	0,520	№108
	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,793	4,443	21,965	137,526	0,01	№85
	Соус томатный	30	0,248	1,140	1,991	21,415	0,754	№179
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		**570**	**18,991**	**18,064**	**79,091**	**560,061**	**75,502**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушёная	170	3,005	6,996	13,900	127,106	86,20	№116
	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**	**5,845**	**8,576**	**49,906**	**297,003**	**86,26**	
Итого за день:		**1485,00**	**38,439**	**40,714**	**211,416**	**1349,342**	**177,845**	

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

МЕНЮ на 22 октября 2026 года
День: четверг
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 4								
ЗАВТРАК	*Каша молочная пшеничная*	*200*	*8,586*	*6,751*	*43,012*	*256,402*	*2,09*	*№89*
	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***	***15,213***	***16,071***	***58,472***	***494,783***	***3,916***	
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 из свежих огурцов с луком*	*50*	*0,780*	*2,611*	*1,254*	*29,606*	*1,119*	*№26*
	Свекольник со сметаной и яйцом на м/б	*250*	*2,268*	*5,380*	*10,982*	*98,677*	*12,740*	*№36*
	Тефтели из говядины с рисом	*70*	*10,580*	*7,680*	*5,690*	*157,800*	*0,600*	*№108*
	Каша гречневая рассыпчатая	*150*	*7,111*	*8,429*	*41,184*	*258,745*	*0,018*	*№85*
	Соус томатный	*40*	*0,391*	*2,159*	*3,081*	*32,552*	*1,356*	*№179*
	Компот из шиповника	*150*	*0,125*	*0,060*	*14,220*	*54,366*	*65,000*	*№158*
	Хлеб пшеничный	*40*	*2,371*	*0,275*	*19,680*	*85,762*	*0,000*	*№147*
	ржаной	*30*	*1,543*	*0,918*	*10,020*	*52,014*	*0,000*	*№149*
Итого за обед		***780***	***25,169***	***27,512***	***106,111***	***769,522***	***80,833***	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	*Капуста тушёная*	*200*	*3,632*	*7,979*	*17,620*	*152,417*	*102,8*	*№116*
	Чай с сахаром	*200*	*0,156*	*0,000*	*14,040*	*53,274*	*0,100*	*№152*
	Хлеб пшеничный	*30*	*2,302*	*0,637*	*12,555*	*73,125*	*0,000*	*№159*
	Пряники	*40*	*2,360*	*1,880*	*30,000*	*146,400*	*0,000*	*№151*
Итого за уплотненный полдник		***470***	***8,450***	***10,496***	***74,215***	***425,216***	***102,9***	
Итого за день:		***1873,00***	***51,142***	***55,699***	***263,548***	***1808,166***	***202,149***	

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