МЕНЮ на 29 октября 2026 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
2026.11.03 13:28:40+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 4								
ЗАВТРАК	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
Итого за завтрак		**330**	**10,205**	**12,609**	**48,129**	**335,168**	**2,365**	
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**	
ОБЕД	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 тушенная	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
Итого за обед		**590**	**17,813**	**20,387**	**65,476**	**515,834**	**166,92**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из капусты и моркови	40	0,255	1,292	0,959	16,244	14,700	№24
	Картофель, тушенный 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
Итого за уплотненный полдник		**360**	**4,831**	**5,292**	**60,369**	**301,398**	**50,76**	
Итого за день:		**1475,00**	**35,081**	**39,824**	**198,244**	**1268,313**	**233,045**	

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

МЕНЮ на 29 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 2 ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	*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*
Итого за завтрак		***473***	***13,659***	***16,170***	***63,916***	***439,854***	***2,956***	
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***	***118,640***	***14,5***	
ОБЕД	*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 тушенная	*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*
Итого за обед		***740***	***29,501***	***45,718***	***77,510***	***834,938***	***193,69***	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	*Салат из капусты и моркови*	*50*	*0,321*	*1,739*	*1,216*	*21,496*	*9,200*	*№24*
	Картофель, тушенный 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*
Итого за уплотненный полдник		***460***	***6,323***	***6,566***	***78,576***	***390,175***	***52,603***	
Итого за день:		***1873,00***	***51,793***	***70,074***	***244,752***	***1783,607***	***263,752***	

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