Меню на 30 июня 2025 года
День: понедельник
Сезон: весенне-летний
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
2025.06.30 11:17:53+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 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 30 июня 2025 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.*