

Утверждаю:
Руководитель СПДС «Радуга»
_____ Артамонова Н.И.

Ежедневное меню СПДС «Солнышко»
ГБОУ СОШ с.Нижнее Санчелеево

на 21 апреля 2022 года

День недели: ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша ячневая молочная	180	174,431
	Чай с молоком	180	92,004
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	79,451
	Всего за завтрак	390	345,496
	2-Й ЗАВТРАК		
	Свежий фрукт	100	30,794
	Всего за 2-й завтрак	100	30,794
	ОБЕД		
	Салат из квашеной капусты с луком	50	49,92
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	158,249
	Тефтели мясные	70	150,5
	Кисель	180	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	575	547,754
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
	Кондитерские изделия	40	
	Капуста тушеная	150	114,483
	Хлеб пшеничный	40	42,866
	Чай с лимоном	180	0,528
	Всего за полдник	410	157,747
	Всего за день	1475	

День недели: ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша ячневая молочная	150	178,901
	Чай с молоком	150	92,004
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	79,451
	Всего за завтрак	330	350,644
	2-Й ЗАВТРАК		
	Свежий фрукт	95	30,794
	Всего за 2-й завтрак	95	30,794
	ОБЕД		
	Салат из квашеной капусты с луком	40	49,92
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5	158,249
	Тефтели мясные	50	107,54
	Кисель «С» витаминизация	150	161,605
	Хлеб пшеничный	20	76,693
	Хлеб ржаной	40	42,866
	Всего за обед	455	593,754
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
	Кондитерские изделия	40	
	Капуста тушеная	120	114,483
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Чай с лимоном	150	0,528
	Всего за полдник	330	313,730
	Всего за день	1210	