

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

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

на 7 апреля 2022 год

День недели: **ЧЕТВЕРГ**
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 1 до 3 лет

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	379,644
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
Свекольник со сметаной	150/5	39,460
Азу из картофеля	120	129,323
Кисель «С» витаминизация	150	161,605
Хлеб пшеничный	20	76,693
Хлеб ржаной	40	42,866
Всего за обед	525	576,754
ПОЛДНИК		
Кисломолочный продукт	150	75
Кондитерские изделия	40	
Всего за полдник	190	
УЖИН		
Капуста тушеная	120	114,483
Хлеб пшеничный	20	42,866
Чай с лимоном	150	0,528
Всего за ужин	290	246,230
Всего за день	1485	

День недели: ЧЕТВЕРГ
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

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	205,496
2-Й ЗАВТРАК		
Свежий фрукт	100	30,794
Всего за 2-й завтрак	100	40,277
ОБЕД		
Салат из квашеной капусты с луком	50	49,92
Свекольник со сметаной	200/5	48,936
Азу из картофеля	150	209,329
Кисель	180	76,693
Хлеб пшеничный	20	42,866
Хлеб ржаной	50	69,353
Всего за обед	655	576,754
ПОЛДНИК		
Кисломолочный продукт	180	75
Кондитерские изделия	40	
Всего за полдник	220	
УЖИН		
Капуста тушеная	150	114,483
Хлеб пшеничный	40	42,866
Чай с лимоном	180	0,528
Всего за ужин	370	153,547
Всего за день	1815	