

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

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

На 12 апреля 2022 год

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
ЗАВТРАК		
Каша вязкая молочная «Дружба»	150	170,8
Кофейный напиток	150	92,004
Батон с шоколадным маслом	20/5	79,451
Всего за завтрак	325	205,496
2-Й ЗАВТРАК		
Сок	150	40,277
Всего за 2-й завтрак	150	40,277
ОБЕД		
Салат из отварной свеклы	40	39,460
Щи из квашеной капусты со сметаной	150/5	129,323
Рыба тушеная с овощами	60/20	161,605
Пюре гороховое	80	76,693
Кисель	150	42,866
Хлеб пшеничный	20	69,353
Хлеб ржаной	40	576,754
Всего за обед	565	
ПОЛДНИК		
Сок	150	40,277
Кондитерские изделия	40	
Всего за полдник	190	
УЖИН		
Салат «Зимний»	50	46,292
Макароны отварный с маслом	120	161,605
Хлеб пшеничный	20	253,547
Чай	150	60,46
Всего за ужин	340	290,335
Всего за день	1570	

День недели: **ВТОРНИК**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **с 3 до 7 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
ЗАВТРАК		
Каша вязкая молочная «Дружба»	180	178,901
Кофейный напиток	180	92,004
Батон с шоколадным маслом	20/5	79,451
Всего за завтрак	355	205,496
2-Й ЗАВТРАК		
Сок	180	40,277
Всего за 2-й завтрак	180	40,277
ОБЕД		
Салат из отварной свеклы	50	1,832
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	47,3
Рыба тушеная с овощами	70/20	56,343
Пюре гороховое	100	123,52
Кисель	180	76,693
Хлеб пшеничный	30	42,866
Хлеб ржаной	50	69,353
Всего за обед	705	576,754
ПОЛДНИК		
Сок	180	75
Кондитерские изделия	40	
Всего за полдник	220	
УЖИН		
Салат «Зимний»	50	42,654
Макаронны отварные с маслом	180	161,605
Хлеб пшеничный	30	
Чай	150	60,46
Всего за ужин	310	253,547
Всего за день	1770	