

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

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

на 19 апреля 2022 год

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
ЗАВТРАК		
Каша молочная ячневая жидкая	150	170,8
Кофейный напиток на молоке	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
Свекольник со сметаной	150	129,323
Рыба с овощами, гороховое пюре	120	161,605
Компот	150	76,693
Хлеб пшеничный	20	42,866
Хлеб ржаной	40	69,353
Всего за обед	520	576,754
ПОЛДНИК		
Сок	150	75
Кондитерские изделия	40	
Всего за полдник	190	
УЖИН		
Рагу овощное	120/20	280,173
Хлеб пшеничный	30	42,866
Напиток из плодов шиповника. «С» витаминизация	150	46,292
Всего за ужин	290	253,547
Всего за день	1505	

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
ЗАВТРАК		
Каша молочная ячневая жидкая	200	178,901
Кофейный напиток на молоке	180	92,004
Батон с шоколадным маслом	20/5	79,451
Всего за завтрак	405	205,496
2-Й ЗАВТРАК		
Сок	180	40,277
Всего за 2-й завтрак	180	40,277
ОБЕД		
Салат из отварной свеклы	50	39,460
Свекольник со сметаной	200	120,85
Рыба с овощами, гороховое пюре	150	129,323
Компот	180	76,693
Хлеб пшеничный	30	42,866
Хлеб ржаной	40	69,353
Всего за обед	650	576,754
ПОЛДНИК		
Сок	180	75
Кондитерские изделия	40	
Всего за полдник	220	
УЖИН		
Рагу овощное	150	108,88
Хлеб пшеничный	30	42,866
Напиток из плодов шиповника. «С» витаминизация	180	71,453
Всего за ужин	360	253,547
Всего за день	1815	