

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

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

на 20 апреля 2022 год

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
Каша манная молочная	150	178,901
Чай с лимоном	150	170,8
Батон с маслом с сыром	30/5/5	92,004
Всего за завтрак	340	79,451
2-Й ЗАВТРАК		205,496
Свежий фрукт	95	30,794
Всего за 2-й завтрак	95	30,794
ОБЕД		
Салат из соленого огурца с луком	25	35,88
Суп с курицей и клецками	150	39,460
Плов из мяса	120	129,323
Компот	150	161,605
Хлеб пшеничный	30	76,693
Хлеб ржаной	40	42,866
Всего за обед	515	576,754
ПОЛДНИК		
Сок	150	75
Кондитерские изделия	40	
Всего за полдник	190	
УЖИН		
Макаронны запеченные с яйцом с повидлом	120/10	215
Чай	150	280,173
Всего за ужин	280	46,292
Всего за день	1420	

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
ЗАВТРАК		
Каша манная молочная	200	178,901
Чай с лимоном	180	0,528
Батон с маслом с сыром	35/5/5	79,451
Всего за завтрак	425	205,496
2-Й ЗАВТРАК		
Свежий фрукт	95	30,794
Всего за 2-й завтрак	95	30,794
ОБЕД		
Салат из соленого огурца с луком	30	82,1
Суп с курицей и клецками	200	48,936
Плов из мяса	150	209,329
Компот	180	76,693
Хлеб пшеничный	45	42,866
Хлеб ржаной	50	69,353
Всего за обед	655	576,754
ПОЛДНИК		
Сок	180	75
Кондитерские изделия	40	
Всего за полдник	220	
УЖИН		
Макаронны запеченные с яйцом с повидлом	150/10	215
Чай	180	0,528
Всего за ужин	340	253,547
Всего за день	1740	