

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

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

на 05 мая 2022 года

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

№ рец.	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	345,8
	2-Й ЗАВТРАК		
	Свежий фрукт	100	40,277
	Всего за 2-й завтрак	100	40,277
	ОБЕД		
	Салат из квашеной капусты с луком	50	49,92
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	48,936
	Тефтели мясные	70	150,5
	Кисель	180	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	557	438,02
	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	41
	Всего за ужин	370	198,2
	Всего за день	1735	1097,29

День недели: ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша ячневая молочная	150	174,431
	Чай с молоком	150	92,004
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	79,451
	Всего за завтрак	330	345,8
	2-Й ЗАВТРАК		
	Свежий фрукт	95	40,277
	Всего за 2-й завтрак	95	40,277
	ОБЕД		
	Салат из квашеной капусты с луком	40	49,92
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5	48,936
	Тефтели мясные	50	150,5
	Кисель «С» витаминизация	150	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	40	69,353
	Всего за обед	455	438,02
	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	41
	Всего за ужин	290	198,2
	Всего за день	1415	1097,29