

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

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

на 28 сентября 2022 года

День недели: СРЕДА

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| № реп. | 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 свежего огурца | 30 | 82,1 |
| | Свекольник с яйцом и сметаной | 200/5/5 | 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 | | |
| | Рагу овощное | 150 | 215 |
| | Чай | 180 | 0,528 |
| | Всего за ужин | 340 | 253,547 |
| | Всего за день | 1740 | |

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

| № рец. | 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 свежего огурца | 25 | 35,88 |
| | Свекольник с яйцом и сметаной | 150/5/5 | 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 | | |
| | Рагу овощное | 120 | 215 |
| | Чай | 150 | 280,173 |
| | Всего за ужин | 280 | 46,292 |
| | Всего за день | 1420 | |