

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

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

на 3 октября 2022 года

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность(ккал) |
|-----------|---|-----------------|----------------------------------|
| | ЗАВТРАК | | |
| | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 180 | 178,901 |
| | Чай | 180 | 92,004 |
| | Батон с маслом | 30/5 | 79,451 |
| | Всего за завтрак | 395 | 205,496 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | |
| | Сок | 180 | 40,277 |
| | Всего за 2-й завтрак | 180 | 40,277 |
| | ОБЕД | | |
| | Свекольный салат | 50 | 54,435 |
| | Суп рыбный | 200 | 39,460 |
| | Котлета по домашнему. Соус | 70/20 | 129,323 |
| | Греча | 100 | 161,605 |
| | Компот | 180 | 76,693 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 42,866 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 69,353 |
| | Всего за обед | 700 | 576,754 |
| | ПОЛДНИК | | |
| | Кисломолочный продукт | 180 | 75 |
| | Кондитерские изделия | 40 | |
| | Всего за полдник | 220 | |
| | УЖИН | | |
| | Сырники из творога с повидлом | 150/20 | 280,173 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 42,866 |
| | Чай | 180 | 46,292 |
| | Всего за ужин | 370 | 253,547 |
| | Всего за день | 1667 | |

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность(ккал) |
|-----------|---|-----------------|----------------------------------|
| | ЗАВТРАК | | |
| | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 150 | 178,901 |
| | Чай | 150 | 92,004 |
| | Батон с маслом | 30/5 | 79,451 |
| | Всего за завтрак | 335 | 205,496 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | |
| | Сок | 150 | 40,277 |
| | Всего за 2-й завтрак | 150 | 40,277 |
| | ОБЕД | | |
| | Свекольный салат | 40 | 54,435 |
| | Суп рыбный | 150 | 79,1 |
| | Котлета по домашнему/Соус | 60/20 | 129,323 |
| | Греча | 80 | 161,605 |
| | Компот | 150 | 76,693 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 42,866 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 69,353 |
| | Всего за обед | 490 | 576,754 |
| | ПОЛДНИК | | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | 75 |
| | Кондитерские изделия | 40 | |
| | Всего за полдник | 190 | |
| | УЖИН | | |
| | Сырники из творога с повидлом | 120/20 | 316,59 |
| | Чай | 150 | 46,292 |
| | Всего за ужин | 290 | 253,547 |
| | Всего за день | 1455 | |