

Утверждаю:  
Руководитель СПДС «Радуга»  
\_\_\_\_\_ Артамонова Н.И.

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

на 5 октября 2022 года

День недели: СРЕДА

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Каша манная молочная	200	178,901
	Чай с лимоном	180	0,528
	Батон с маслом с сыром	35/5/5	79,451
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>205,496</b>
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		
	Свежий фрукт	95	30,794
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>95</b>	<b>30,794</b>
	<b>ОБЕД</b>		
	Салат из соленого 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
	<b>Всего за обед</b>	<b>655</b>	<b>576,754</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>		
	Сок	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>220</b>	
	<b>УЖИН</b>		
	Рагу овощное	150	215
	Чай	180	0,528
	<b>Всего за ужин</b>	<b>340</b>	<b>253,547</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1740</b>	

**День недели: СРЕДА**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: с 1 до 3 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	<b>Каша манная молочная</b>	150	178,901
	<b>Чай с лимоном</b>	150	170,8
	<b>Батон с маслом с сыром</b>	30/5/5	92,004
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>340</b>	79,451
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		205,496
	<b>Свежий фрукт</b>	95	30,794
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>95</b>	30,794
	<b>ОБЕД</b>		
	<b>Салат из соленого огурца</b>	25	35,88
	<b>Свекольник с яйцом и сметаной</b>	150/5/5	39,460
	<b>Плов из мяса</b>	120	129,323
	<b>Компот</b>	150	161,605
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	76,693
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	42,866
	<b>Всего за обед</b>	<b>515</b>	576,754
	<b>ПОЛДНИК</b>		
	<b>Сок</b>	150	75
	<b>Кондитерские изделия</b>	40	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>190</b>	
	<b>УЖИН</b>		
	<b>Рагу овощное</b>	120	215
	<b>Чай</b>	150	280,173
	<b>Всего за ужин</b>	<b>280</b>	46,292
	<b>Всего за день</b>	<b>1420</b>	