

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

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

на 10 октября 2022 года

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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 шоколадным 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 вермешелевый	200	39,460
	Котлета по домашнему. Соус	70/20	129,323
	Перловка отварная	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: осенне-зимний
 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 вермешелевый	150	79,1
	Котлета по домашнему. Соус	60/20	129,323
	Перловка отварная	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 с лимоном	150	46,292
	Всего за ужин	290	253,547
	Всего за день	1455	