

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

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

на 12 октября 2022 года

День недели: СРЕДА  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Каша ячневая молочная	180	174,431
	Чай с лимоном	180	46,292
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	92,059
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>443,890</b>
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		
	Свежий фрукт	100	30,794
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>30,794</b>
	<b>ОБЕД</b>		
	Салат из свежей моркови	30	49,92
	Борщ со сметаной	200	82,261
	Гуляш мясной	80	119,3
	Пюре Картофельное	100	152,5
	Компот	180	76,693
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	<b>576,754</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>		
	Молоко	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>220</b>	
	<b>УЖИН</b>		
	Винегрет	50	76,815
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Чай	180	60,46
	<b>Всего за ужин</b>	<b>370</b>	<b>253,547</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1775</b>	

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Каша ячневая молочная	150	178,901
	Чай с лимоном	150	46,292
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	92,004
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>79,451</b>
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		205,496
	Свежий фрукт	95	40,277
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>95</b>	<b>40,277</b>
	<b>ОБЕД</b>		
	Салат из свежей моркови	25	77,8
	Борщ со сметаной	150	39,460
	Гуляш мясной	60	129,323
	Пюре Картофельное	80	161,605
	Компот	150	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	40	69,353
	<b>Всего за обед</b>	<b>525</b>	<b>576,754</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>		
	Молоко	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>190</b>	
	<b>УЖИН</b>		
	Винегрет	50	280,173
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Чай	150	60,46
	<b>Всего за ужин</b>	<b>300</b>	<b>253,547</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1450</b>	