

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

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

на 14 октября 2022 года

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша пшеничная молочная	180	178,901
	Чай	150	92,004
	Батон с шоколадным маслом	30/5	92,059
	Всего за завтрак	365	443,890
	2-Й ЗАВТРАК		
	Сок	180	40,277
	Всего за 2-й завтрак	180	40,277
	ОБЕД		
	Салат из соленого огурца с луком	30	82,1
	Суп рисовый	180/5	65,456
	Жаркое по домашнему	150	114,483
	Компот «С» витаминизация	180	76,390
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	625	576,754
	ПОЛДНИК		
	Сок	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	220	
	УЖИН		
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	280,173
	Сок	180	46,292
	Всего за ужин	350	253,547
	Всего за день	1740	

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша пшеничная молочная	150	178,901
	Чай	150	170,8
	Батон с шоколадным маслом	30/5	92,004
	Всего за завтрак	335	79,451
	2-Й ЗАВТРАК		205,496
	Сок	150	40,277
	Всего за 2-й завтрак	150	40,277
	ОБЕД		
	Салат из соленого огурца с луком	25	82,1
	Суп рисовый	150/5	39,460
	Жаркое по домашнему	120	129,323
	Компот «С» витаминизация	150	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	40	69,353
	Всего за обед	510	576,754
	ПОЛДНИК		
	Сок	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	190	
	УЖИН		
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	120/10	280,173
	Сок	150	46,292
	Всего за ужин	280	253,547
	Всего за день	1465	