

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

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

на 19 октября 2022 года

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша манная молочная	200	178,901
	Чай с лимоном	180	0,528
	Батон с маслом с сыром	35/5/5	79,451
	Всего за завтрак	425	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
	Свежий фрукт	95	30,794
	Всего за 2-й завтрак	95	30,794
	ОБЕД		
	Салат из отварной свеклы	30	82,1
	Свекольник с яйцом и сметаной	200/5/5	48,936
	Котлета	150	209,329
	Пюре картофельное	100	152,5
	Компот	180	76,693
	Хлеб пшеничный	45	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	655	576,754
	ПОЛДНИК		
	Сок	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	220	
	УЖИН		
	Капуста тушенная	150	215
	Чай	180	0,528
	Всего за ужин	340	253,547
	Всего за день	1740	

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)
	Каша манная молочная	150	178,901
	Чай с лимоном	150	170,8
	Батон с маслом с сыром	30/5/5	92,004
	Всего за завтрак	340	79,451
	2-Й ЗАВТРАК		205,496
	Свежий фрукт	95	30,794
	Всего за 2-й завтрак	95	30,794
	ОБЕД		
	Салат из отварной свеклы	25	35,88
	Свекольник с яйцом и сметаной	150/5/5	39,460
	Котлета	120	129,323
	Пюре картофельное	80	152,5
	Компот	150	161,605
	Хлеб пшеничный	30	76,693
	Хлеб ржаной	40	42,866
	Всего за обед	515	576,754
	ПОЛДНИК		
	Сок	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	190	
	УЖИН		
	Рагу овощное	120	215
	Чай	150	280,173
	Всего за ужин	280	46,292
	Всего за день	1420	