

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

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

на 12 декабря 2022 года

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
65	Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	178,901
37	Чай с сахаром с лимоном	180	92,004
12	Батон с шоколадным маслом	30/5	79,451
	Всего за завтрак	415	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
7	Сок	180	40,277
	Всего за 2-й завтрак	180	40,277
	ОБЕД		
31	Салат из соленого огурца	50	5,657
55	Овощной суп на м/б со сметаной	200/6	58,460
63	Картофель тушеный с мясом	150	129,323
26	Компот	180	76,693
1	Хлеб пшеничный	20	42,866
2	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	656	576,754
	ПОЛДНИК		
251	Кисломолочный продукт	180	75
73	Пирожок с вишней	40	224
	Всего за полдник	220	299
	УЖИН		
77	Творожные сырники со сгущен.мол.	150/20	280,173
93	Чай с сахаром	180	46,292
	Всего за ужин	350	253,547
	Всего за день	1811	2756,37

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
65	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	178,901
37	Чай с сахаром с лимоном	150	92,004
12	Батон с маслом	20/5	79,451
	Всего за завтрак	335	205,496
	2-й ЗАВТРАК		
7	Сок	150	40,277
	Всего за 2-й завтрак	150	40,277
	ОБЕД		
31	Салат из соленого огурца	25	5,657
55	Овощной суп на м/б со сметаной	150	39,460
63	Картофель тушеный с мясом	120	129,323
26	Компот	150	76,693
1	Хлеб пшеничный	20	42,866
2	Хлеб ржаной	40	69,353
	Всего за обед	505	576,754
	ПОЛДНИК		
251	Кисломолочный продукт	150	75
73	Пирожок с вишней	100	224
	Всего за полдник	250	299
	УЖИН		
77	Творожные сырники со сгущен.мол.	120/20	280,173
93	Чай с сахаром	150	46,292
	Всего за ужин	350	253,547
	Всего за день	1520	2455,524