

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

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

на 19 декабря 2022 года

## **ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

<b>№ реп.</b>	<b>Приём пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Энергетическая ценность(ккал)</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	178,901
	Чай	180	92,004
	Батон с шоколадным маслом	30/5	79,451
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>205,496</b>
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		
	Сок	180	40,277
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>40,277</b>
	<b>ОБЕД</b>		
	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
	<b>Всего за обед</b>	<b>700</b>	<b>576,754</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>		
	Кисломолочный продукт	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>220</b>	
	<b>УЖИН</b>		
	Сырники из творога с повидлом	150/20	280,173
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Чай	180	46,292
	<b>Всего за ужин</b>	<b>370</b>	<b>253,547</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1667</b>	

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)
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	178,901
	Чай	150	92,004
	Батон с маслом	30/5	79,451
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>205,496</b>
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		
	Сок	150	40,277
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>40,277</b>
	<b>ОБЕД</b>		
	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
	<b>Всего за обед</b>	<b>490</b>	<b>576,754</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>		
	Кисломолочный продукт	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>190</b>	
	<b>УЖИН</b>		
	Сырники из творога с повидлом	120/20	316,59
	Чай с лимоном	150	46,292
	<b>Всего за ужин</b>	<b>290</b>	<b>253,547</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1455</b>	