

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

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

на 21 декабря 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)
	ЗАВТРАК		
	Каша ячневая молочная	180	174,431
	Чай с лимоном	180	46,292
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	92,059
	Всего за завтрак	415	443,890
	2-Й ЗАВТРАК		
	Свежий фрукт	100	30,794
	Всего за 2-й завтрак	100	30,794
	ОБЕД		
	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
	Всего за обед	670	576,754
	ПОЛДНИК		
	Молоко	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	220	
	УЖИН		
	Винегрет	50	76,815
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Чай	180	60,46
	Всего за ужин	370	253,547
	Всего за день	1775	

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша ячневая молочная	150	178,901
	Чай с лимоном	150	46,292
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	92,004
	Всего за завтрак	340	79,451
	2-Й ЗАВТРАК		205,496
	Свежий фрукт	95	40,277
	Всего за 2-й завтрак	95	40,277
	ОБЕД		
	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
	Всего за обед	525	576,754
	ПОЛДНИК		
	Молоко	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	190	
	УЖИН		
	Винегрет	50	280,173
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Чай	150	60,46
	Всего за ужин	300	253,547
	Всего за день	1450	