

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

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

на 22 декабря 2022 года

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша манная молочная	180	178,901
	Чай	150	92,004
	Батон с маслом с сыром	30/5/5	92,059
	Всего за завтрак	370	443,890
	2-Й ЗАВТРАК		
	Сок	180	40,277
	Всего за 2-й завтрак	180	40,277
	ОБЕД		
	Салат из редьки	50	1,832
	Суп гороховый	200	100,346
	Ленивые голубцы	200	114,483
	Соус сметанный с томатом	30	21,265
	Кисель	180	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	730	576,754
	ПОЛДНИК		
	Кисломолочный продукт	180	85
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	220	
	УЖИН		
	Макаронник с повидлом	150	284,94
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Чай с шиповником	180	0,528
	Всего за ужин	360	253,547
	Всего за день	1860	

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша манная молочная	150	178,901
	Чай	150	170,8
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	92,004
	Всего за завтрак	330	79,451
	2-Й ЗАВТРАК		205,496
	Сок	150	40,277
	Всего за 2-й завтрак	150	40,277
	ОБЕД		
	Салат из редьки	40	1,832
	Суп гороховый	150	39,460
	Ленивые голубцы	150	129,323
	Соус сметанный с томатом	20	161,605
	Кисель	150	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	40	69,353
	Всего за обед	570	576,754
	ПОЛДНИК		
	Кисломолочный продукты	150	85
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	190	
	УЖИН		
	Макаронник с повидлом	130	280,173
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Чай с шиповником	150	46,292
	Всего за ужин	300	253,547
	Всего за день	1540	