

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

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

на 10 января 2023 года

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	178,901
	Кофейный напиток	180	92,004
	Батон с маслом	20/5	79,451
	Всего за завтрак	355	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
	Сок	180	40,277
	Всего за 2-й завтрак	180	40,277
	ОБЕД		
	Салат «Витаминный»	50	1,832
	Рассольник со сметаной	200/5	47,3
	Рыба тушеная с овощами	70/20	56,343
	Пюре гороховое	100	123,52
	Кисель	180	76,693
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	705	576,754
	ПОЛДНИК		
	Сок	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	220	
	УЖИН		
	Салат из зеленого горошка(консерв)	50	42,654
	Макароны отварные с маслом	180	161,605
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Чай	150	60,46
	Всего за ужин	310	253,547
	Всего за день	1770	

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	170,8
	Кофейный напиток	150	92,004
	Батон с шоколадным маслом	20/5	79,451
	Всего за завтрак	325	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
	Сок	150	40,277
	Всего за 2-й завтрак	150	40,277
	ОБЕД		
	Салат «Витаминный»	40	39,460
	Рассольник со сметанной	150/5	129,323
	Рыба тушеная с овощами	60/20	161,605
	Пюре гороховое	80	76,693
	Кисель	150	42,866
	Хлеб пшеничный	20	69,353
	Хлеб ржаной	40	576,754
	Всего за обед	565	
	ПОЛДНИК		75
	Сок	150	40,277
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	190	
	УЖИН		280,173
	Салат из зеленого горошка(консерв)	50	46,292
	Макаронны отварный с маслом	120	161,605
	Хлеб пшеничный	20	253,547
	Чай	150	60,46
	Всего за ужин	340	290,335
	Всего за день	1570	