

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

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

на 16 января 2023 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		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	178,901
	Чай с сахаром с лимоном	180	92,004
	Батон с шоколадным маслом	30/5	79,451
	Всего за завтрак	415	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
	Сок	180	40,277
	Всего за 2-й завтрак	180	40,277
	ОБЕД		
	Салат из соленого огурца	30	5,657
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	39,460
	Суфле из печени. Соус белый основной	70/20	129,323
	Макароны отварные с маслом	100	161,605
	Компот	180	76,693
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	680	576,754
	ПОЛДНИК		
	Кисломолочный продукт	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	220	
	УЖИН		
	Запеканка из творога с повидлом	150/20	280,173
	Чай	180	46,292
	Всего за ужин	350	253,547
	Всего за день	1845	

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		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	178,901
	Чай с сахаром с лимоном	150	92,004
	Батон с маслом	30/5	79,451
	Всего за завтрак	335	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
	Сок	150	40,277
	Всего за 2-й завтрак	150	40,277
	ОБЕД		
	Салат из соленого огурца	25	5,657
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	39,460
	Суфле из печени. Соус белый основной	60	129,323
	Макароны отварные с маслом	100	161,605
	Компот	150	76,693
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Хлеб ржаной	40	69,353
	Всего за обед	555	576,754
	ПОЛДНИК		
	Кисломолочный продукт	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	190	
	УЖИН		
	Запеканка из творога с повидлом	120/20	280,173
	Чай	150	46,292
	Всего за ужин	290	253,547
	Всего за день	1520	