

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

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

на 19 января 2023 года

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша ячневая молочная	180	174,431
	Чай	180	92,004
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	79,451
	Всего за завтрак	390	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
	Свежий фрукт	100	30,794
	Всего за 2-й завтрак	100	40,277
	ОБЕД		
	Салат редьки с морковью	50	49,92
	Суп с клецками	200/5	48,936
	Гуляш	70	150,5
	Греча	100	161,605
	Кисель	180	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	557	576,754
	ПОЛДНИК		
	Кисломолочный продукт	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	220	
	УЖИН		
	Омлет	150	114,483
	Хлеб пшеничный	40	42,866
	Чай с шиповником	180	0,528
	Всего за ужин	370	153,547
	Всего за день	1735	

День недели: **ЧЕТВЕРГ**
 Неделя: первая
 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	150	92,004
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	79,451
	Всего за завтрак	330	379,644
	2-Й ЗАВТРАК		
	Свежий фрукт	95	30,794
	Всего за 2-й завтрак	95	30,794
	ОБЕД		
	Салат редьки с морковью	40	49,92
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5	39,460
	Тефтели мясные	50	107,54
	Греча	80	161,605
	Кисель «С» витаминизация	150	161,605
	Хлеб пшеничный	20	76,693
	Хлеб ржаной	40	42,866
	Всего за обед	455	576,754
	ПОЛДНИК		
	Кисломолочный продукт	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	190	
	УЖИН		
	Биточки пшеничные	120	114,483
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Чай с лимоном	150	0,528
	Всего за ужин	290	246,230
	Всего за день	1415	