

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

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

на 31 января 2023 года

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша молочная гречневая жидкая	200	178,901
	Кофейный напиток на молоке	180	92,004
	Батон с шоколадным маслом	20/5	79,451
	Всего за завтрак	405	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
	Сок	180	40,277
	Всего за 2-й завтрак	180	40,277
	ОБЕД		
	Салат из кукурузы(консерв)	50	39,460
	Суп овощной со сметаной	200	120,85
	Рыба тушенная под овощами	150	129,323
	Пюре гороховое	100	123,52
	Компот	180	76,693
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Хлеб ржаной	40	69,353
	Всего за обед	650	576,754
	ПОЛДНИК		
	Сок	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	220	
	УЖИН		
	Картофель запечённый с растит маслом	150/20	108,88
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Напиток из плодов шиповника. «С» витаминизация	180	71,453
	Всего за ужин	360	253,547
	Всего за день	1815	

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша молочная гречневая жидкая	150	170,8
	Кофейный напиток на молоке	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 из кукурузы (консерв)	40	39,460
	Суп овощной со сметаной	150	129,323
	Рыба тушенная под овощами	120	161,605
	Пюре гороховое	80	123,52
	Компот	150	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	40	69,353
	Всего за обед	520	576,754
	ПОЛДНИК		
	Сок	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	190	
	УЖИН		
	Картофель запечённый с растит маслом	120/20	280,173
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Напиток из плодов шиповника. «С» витаминация	150	46,292
	Всего за ужин	290	253,547
	Всего за день	1505	