

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

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

на 28 марта 2023 года

День недели: **ВТОРНИК**

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
ЗАВТРАК			
33	Каша молочная гречневая жидкая	200	178,901
60	Кофейный напиток на молоке	180	92,004
59	Батон с шоколадным маслом	20/5	79,451
	Всего за завтрак	405	205,496
2-Й ЗАВТРАК			
79	Сок	180	40,277
	Всего за 2-й завтрак	180	40,277
ОБЕД			
61	Салат из кукурузы(консерв)	50	39,460
2	Суп овощной со сметаной	200	120,85
48	Рыбно-рисовая запеканка	150	129,323
58	Компот	180	76,693
87	Хлеб пшеничный	30	42,866
86	Хлеб ржаной	40	69,353
	Всего за обед	650	576,754
ПОЛДНИК			
79	Сок	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	220	
УЖИН			
49	Макароны запеченные с яйцом с повидлом	150/20	108,88
87	Хлеб пшеничный	30	42,866
68	Напиток из плодов шиповника. «С» витаминация	180	71,453
	Всего за ужин	360	253,547
	Всего за день	1815	

День недели: ВТОРНИК

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
33	Каша молочная гречневая жидкая	150	170,8
60	Кофейный напиток на молоке	150	92,004
59	Батон с шоколадным маслом	20/5	79,451
	Всего за завтрак	325	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
79	Сок	150	40,277
	Всего за 2-й завтрак	150	40,277
	ОБЕД		
61	Салат из кукурузы (консерв)	40	39,460
2	Суп овощной со сметаной	150	129,323
48	Рыбно-рисовая запеканка	120	161,605
58	Компот	150	76,693
87	Хлеб пшеничный	20	42,866
86	Хлеб ржаной	40	69,353
	Всего за обед	520	576,754
	ПОЛДНИК		
79	Сок	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	190	
	УЖИН		
49	Макароны запеченные с яйцом с повидлом	120/20	280,173
87	Хлеб пшеничный	30	42,866
68	Напиток из плодов шиповника. «С» витаминация	150	46,292
	Всего за ужин	290	253,547
	Всего за день	1505	