

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

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

на 29 марта 2023 года

День недели: СРЕДА

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
27	Каша манная молочная	200	178,901
57	Чай с лимоном	180	0,528
62	Батон с маслом с сыром	35/5/5	79,451
	Всего за завтрак	425	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
	Свежий фрукт	95	30,794
	Всего за 2-й завтрак	95	30,794
	ОБЕД		
63	Салат из свежего огурца	30	82,1
50	Свекольник с яйцом и сметаной	200/5/5	48,936
51	Плов из мяса	150	209,329
58	Компот	180	76,693
87	Хлеб пшеничный	45	42,866
86	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	655	576,754
	ПОЛДНИК		
124	Молоко	180	60
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	220	
	УЖИН		
52	Рагу овощное	150	215
57	Чай	180	0,528
	Всего за ужин	340	253,547
	Всего за день	1740	

День недели: СРЕДА

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
27	Каша манная молочная	150	178,901
66	Чай с лимоном	150	170,8
62	Батон с маслом с сыром	30/5/5	92,004
	Всего за завтрак	340	79,451
	2-Й ЗАВТРАК		205,496
	Свежий фрукт	95	30,794
	Всего за 2-й завтрак	95	30,794
	ОБЕД		
63	Салат из свежего огурца	25	35,88
50	Свекольник с яйцом и сметаной	150/5/5	39,460
51	Плов из мяса	120	129,323
58	Компот	150	161,605
87	Хлеб пшеничный	30	76,693
86	Хлеб ржаной	40	42,866
	Всего за обед	515	576,754
	ПОЛДНИК		
124	Молоко	150	60
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	190	
	УЖИН		
52	Рагу овощное	120	215
57	Чай	150	280,173
	Всего за ужин	280	46,292
	Всего за день	1420	