

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

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

на 31 июля 2023 года

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
29	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	178,901
57	Чай с сахаром с лимоном	180	92,004
59	Батон с шоколадным маслом	30/5	79,451
	Всего за завтрак	395	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
79	Сок	180	40,277
	Всего за 2-й завтрак	180	40,277
	ОБЕД		
58	Салат из соленого огурца	50	54,435
18	Суп гороховый	200	39,460
	Тефтели мясные	100	129,323
58	Компот	180	76,693
87	Хлеб пшеничный	30	42,866
86	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	700	576,754
	ПОЛДНИК		
80	Ряженка	180	75
	Вафли	40	
	Всего за полдник	220	
	УЖИН		
47	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	280,173
87	Хлеб пшеничный	20	42,866
57	Чай	180	46,292
	Всего за ужин	370	253,547
	Всего за день	1667	

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
29	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	178,901
57	Чай с сахаром с лимоном	150	92,004
59	Батон с шоколад.маслом	30/5	79,451
	Всего за завтрак	335	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
79	Сок	150	40,277
	Всего за 2-й завтрак	150	40,277
	ОБЕД		
58	Салат из соленого огурца	40	54,435
18	Суп гороховый	150	79,1
	Тефтели мясные	100	129,323
58	Компот	150	76,693
87	Хлеб пшеничный	30	42,866
86	Хлеб ржаной	40	69,353
	Всего за обед	490	576,754
	ПОЛДНИК		
80	Ряженка	150	75
	Вафли	40	
	Всего за полдник	190	
	УЖИН		
47	Запеканка из творога со сгущённым молоком	47	316,59
87	Хлеб пшеничный	20	42,866
57	Чай	150	46,292
	Всего за ужин	290	253,547
	Всего за день	1455	