

Утверждаю:  
Руководитель СПДС «Радуга»  
\_\_\_\_\_ Артамонова Н.И.

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

на 21 сентября 2023 года

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Каша манная молочная	180	178,901
	Чай	150	92,004
	Батон с маслом с сыром	30/5/5	92,059
	Всего за завтрак	<b>370</b>	443,890
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>		
	Сок	180	40,277
	Всего за 2-й завтрак	<b>180</b>	40,277
	<b>ОБЕД</b>		
	Салат из редьки	50	1,832
	Суп гороховый	200	100,346
	Ленивые голубцы	200	114,483
	Соус сметанный с томатом	30	21,265
	Кисель	180	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	<b>730</b>	576,754
	<b>ПОЛДНИК</b>		
	Кисломолочный продукт	180	85
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	<b>220</b>	
	<b>УЖИН</b>		
	Макаронник с повидлом	150	284,94
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Чай с шиповником	180	0,528
	Всего за ужин	<b>360</b>	253,547
	Всего за день	<b>1860</b>	

День недели: ЧЕТВЕРГ

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Каша манная молочная	150	178,901
	Чай	150	170,8
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	92,004
	Всего за завтрак	<b>330</b>	79,451
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		205,496
	Сок	150	40,277
	Всего за 2-й завтрак	<b>150</b>	40,277
	<b>ОБЕД</b>		
	Салат из редьки	40	1,832
	Суп гороховый	150	39,460
	Ленивые голубцы	150	129,323
	Соус сметанный с томатом	20	161,605
	Кисель	150	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	40	69,353
	Всего за обед	<b>570</b>	576,754
	<b>ПОЛДНИК</b>		
	Кисломолочный продукты	150	85
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	<b>190</b>	
	<b>УЖИН</b>		
	Макаронник с повидлом	130	280,173
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Чай с шиповником	150	46,292
	Всего за ужин	<b>300</b>	253,547
	Всего за день	<b>1540</b>	