

Согласовано с родительской
общественностью.

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

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

на 5 декабря 2024 года

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

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность(ккал) |
|-----------|--------------------------------|-----------------|----------------------------------|
| | ЗАВТРАК | | |
| | Каша ячневая молочная | 180 | 174,431 |
| | Чай | 180 | 92,004 |
| | Батон с маслом с сыром | 20/5/5 | 79,451 |
| | Всего за завтрак | 390 | 205,496 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | |
| | Свежий фрукт | 100 | 30,794 |
| | Всего за 2-й завтрак | 100 | 40,277 |
| | ОБЕД | | |
| | Салат редьки с морковью | 50 | 49,92 |
| | Суп с клецками | 200/5 | 48,936 |
| | Гуляш | 70 | 150,5 |
| | Греча | 100 | 161,605 |
| | Кисель | 180 | 76,693 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 42,866 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 69,353 |
| | Всего за обед | 557 | 576,754 |
| | ПОЛДНИК | | |
| | Кисломолочный продукт | 180 | 75 |
| | Кондитерские изделия | 40 | |
| | Всего за полдник | 220 | |
| | УЖИН | | |
| | Омлет | 150 | 114,483 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 42,866 |
| | Чай с шиповником | 180 | 0,528 |
| | Всего за ужин | 370 | 153,547 |
| | Всего за день | 1735 | |

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

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность(ккал) |
|-----------|--|-----------------|----------------------------------|
| | ЗАВТРАК | | |
| | Каша ячневая молочная | 150 | 178,901 |
| | Чай | 150 | 92,004 |
| | Батон с маслом с сыром | 20/5/5 | 79,451 |
| | Всего за завтрак | 330 | 379,644 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | |
| | Свежий фрукт | 95 | 30,794 |
| | Всего за 2-й завтрак | 95 | 30,794 |
| | ОБЕД | | |
| | Салат редьки с морковью | 40 | 49,92 |
| | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 150/5 | 39,460 |
| | Тефтели мясные | 50 | 107,54 |
| | Греча | 80 | 161,605 |
| | Кисель «С» витаминизация | 150 | 161,605 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 76,693 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 42,866 |
| | Всего за обед | 455 | 576,754 |
| | ПОЛДНИК | | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | 75 |
| | Кондитерские изделия | 40 | |
| | Всего за полдник | 190 | |
| | УЖИН | | |
| | Биточки пшеничные | 120 | 114,483 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 42,866 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,528 |
| | Всего за ужин | 290 | 246,230 |
| | Всего за день | 1415 | |