

05.12.2024 год

УТВЕРЖДАЮ  
старший воспитатель СПДС «Солнышко»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Павлова

**Меню СПДС «Солнышко»**  
**ГБОУ СОШ с. Верхние Белозерки (с 1,5 – 3)**

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
<b>Завтрак</b>					
15,0700	10,2940	16,8200	215,9950	Творожная запеканка	<b>120</b>
2,0940	4,9980	10,3200	92,0590	Батон с маслом	<b>20/5</b>
2,8370	2,4740	15,5700	92,0040	Кофейный напиток на молоке	<b>150</b>
<b>Второй завтрак</b>					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Фрукты	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,3850	2,5810	2,5090	34,1750	Салат из свежих огурцов	<b>40</b>
1,0280	2,3150	6,7230	50,1620	Щи из свежей капусты со сметаной	<b>150</b>
14,9800	10,9200	26,7000	258,0000	Картофель тушеный с мясом	<b>180</b>
0,2690	0,0770	21,3700	81,9110	Компот (сухофрукты)	<b>150</b>
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	<b>20</b>
3,3000	0,6000	16,7000	87,0000	Хлеб ржаной	<b>40</b>
<b>Полдник</b>					
4,3500	3,7500	7,2000	81,0000	Йогурт	<b>150</b>
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Кондитерские изделия	<b>9</b>
<b>Ужин</b>					
5,2600	6,0700	21,2900	159,7500	Каша вязкая пшеничная молочная	<b>150</b>
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Морковь, протертая с сахаром	<b>40</b>
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	<b>180</b>
<b>53,6730</b>	<b>50,1790</b>	<b>191,7980</b>	<b>1397,7930</b>	<b>Итого</b>	

05.12.2024 год

УТВЕРЖДАЮ  
старший воспитатель СПДС «Солнышко»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Павлова

**Меню СПДС «Солнышко»**  
**ГБОУ СОШ с. Верхние Белозерки (с 3 – 7)**

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
<b>Завтрак</b>					
18,7900	12,9950	20,5500	269,1750	Творожная запеканка	<b>150</b>
3,2220	6,3250	15,4600	127,7910	Батон с маслом	<b>30/5</b>
3,4050	2,9950	18,6700	110,5900	Кофейный напиток на молоке	<b>180</b>
<b>Второй завтрак</b>					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Фрукты	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,5800	3,8800	3,7700	51,2700	Салат из свежих огурцов	<b>50</b>
1,7520	4,6410	11,1390	90,5440	Щи из свежей капусты со сметаной	<b>250</b>
14,9800	10,9200	26,7000	258,0000	Картофель тушеный с мясом	<b>200</b>
0,3490	0,1000	27,7800	106,4840	Компот (сухофрукты)	<b>200</b>
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	<b>30</b>
3,3000	0,6000	16,7000	87,0000	Хлеб ржаной	<b>50</b>
<b>Полдник</b>					
5,2200	4,5000	8,6400	97,2000	Йогурт	<b>180</b>
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Кондитерские изделия	<b>25</b>
<b>Ужин</b>					
7,0100	8,0900	28,3900	213,0000	Каша вязкая пшеничная молочная	<b>200</b>
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Морковь, протертая с сахаром	<b>50</b>
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	<b>200</b>
<b>53,6730</b>	<b>50,1790</b>	<b>191,7980</b>	<b>1397,7930</b>	<b>Итого</b>	