

09.01.2024 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 | | |
| Завтрак | | | | | |
| 5,9370 | 6,4100 | 17,4620 | 146,9210 | Каша манная молочная | 200 |
| 1,4800 | 0,5800 | 10,2800 | 50,0000 | Батон | 20 |
| 3,5260 | 3,2410 | 16,5500 | 105,3340 | Какао на молоке | 150 |
| Второй завтрак | | | | | |
| 1,2000 | 0,2000 | 2,3000 | 10,6000 | Сок | 100 |
| Обед | | | | | |
| 0,6600 | 1,9900 | 5,1600 | 42,3200 | Салат "Винегрет" | 40 |
| 1,0280 | 2,3150 | 6,7230 | 50,1620 | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 |
| 13,1300 | 7,2200 | 2,9000 | 128,1000 | Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе | 40/20 |
| 4,7410 | 5,5540 | 27,4560 | 171,9080 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 |
| 0,2690 | 0,0770 | 21,3700 | 81,9110 | Компот (сухофрукты) | 150 |
| 1,5000 | 0,1000 | 10,0000 | 47,4000 | Хлеб пшеничный | 20 |
| 3,3000 | 0,6000 | 16,7000 | 87,0000 | Хлеб ржаной | 40 |
| Полдник | | | | | |
| 4,3500 | 3,7500 | 7,2000 | 81,0000 | Молоко | 150 |
| 1,0000 | 3,0000 | 6,0000 | 49,3200 | Кондитерские изделия | 9 |
| Ужин | | | | | |
| 0,1190 | 1,2900 | 0,3230 | 13,2980 | Салат из соленых огурцов | 20 |
| 2,0720 | 2,5600 | 16,0500 | 91,5800 | Рагу овощное | 120 |
| 0,1400 | 0,0000 | 12,6360 | 47,9470 | Чай с сахаром | 180 |
| 1,5000 | 0,1000 | 10,0000 | 47,4000 | Хлеб пшеничный | 20 |
| 41,6020 | 35,2370 | 181,9100 | 1171,2010 | Итого | |

09.01.2024 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 | | |
| Завтрак | | | | | |
| 7,4760 | 8,3850 | 32,7900 | 228,3300 | Каша манная молочная | 250 |
| 2,2200 | 0,8700 | 15,4200 | 75,0000 | Батон | 30 |
| 4,2310 | 3,9350 | 19,8600 | 126,8080 | Какао на молоке | 180 |
| Второй завтрак | | | | | |
| 1,2000 | 0,2000 | 2,3000 | 10,6000 | Сок | 100 |
| Обед | | | | | |
| 0,9900 | 2,9900 | 7,7500 | 63,4800 | Салат "Винегрет" | 60 |
| 1,7520 | 4,6410 | 11,1390 | 90,5440 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 |
| 18,0000 | 9,5000 | 5,6000 | 178,1000 | Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе | 60/30 |
| 6,0900 | 6,2000 | 32,7000 | 202,8000 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 |
| 0,3490 | 0,1000 | 27,7800 | 106,4840 | Компот (сухофрукты) | 200 |
| 1,5000 | 0,1000 | 10,0000 | 47,4000 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 3,3000 | 0,6000 | 16,7000 | 87,0000 | Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | | | | | |
| 5,2200 | 4,5000 | 8,6400 | 97,2000 | Молоко | 180 |
| 2,5000 | 7,5000 | 15,0000 | 123,3000 | Кондитерские изделия | 25 |
| Ужин | | | | | |
| 0,1470 | 1,7410 | 0,4000 | 17,7500 | Салат из соленых огурцов | 25 |
| 2,5910 | 3,2060 | 20,0700 | 114,4830 | Рагу овощное | 150 |
| 0,1560 | 0,0000 | 14,0400 | 53,2740 | Чай с сахаром | 200 |
| 1,5000 | 0,1000 | 10,0000 | 47,4000 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 54,0020 | 50,0680 | 241,5490 | 1572,7530 | Итого | |