

10.01.2024 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					
6,7000	11,0000	22,6000	216,4000	Каша геркулесовая молочная	200
8,3700	6,5000	25,7000	192,2000	Батон	20
2,3560	2,1250	16,8200	91,6220	Чай с молоком	180
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	100
Обед					
0,9500	2,9900	4,6000	49,9200	Салат из квашеной капусты	45
2,0920	2,3540	14,0560	82,2610	Суп с клецками	150
9,4380	13,4810	24,0200	249,1560	Плов из кур	170
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					
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай без сахара	180
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Кондитерские изделия	9
Ужин					
0,4680	2,5810	3,5200	38,3050	Салат из свеклы с маслом раст.	40
15,7390	7,9750	10,9040	177,1000	Суфле из рыбы	120
2,7200	6,0000	10,9400	112,4000	Капуста тушеная	120
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	180
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	20
57,8820	59,0830	224,8020	1628,8890	Итого	

10.01.2024 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					
8,4000	13,7500	28,2500	275,5000	Каша геркулесовая молочная	250
8,3700	6,5000	25,7000	192,2000	Батон	30
2,4180	2,1500	18,8400	99,6720	Чай с молоком	200
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	100
Обед					
0,9500	2,9900	4,6000	49,9200	Салат из квашеной капусты	45
3,3840	4,4780	22,4830	138,1510	Суп с клецками	250
13,3850	19,1090	36,1000	360,8970	Плов из кур	200
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					
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай без сахара	200
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Кондитерские изделия	25
Ужин					
0,5850	3,4800	4,4000	50,1560	Салат из свеклы с маслом раст.	60
15,7390	7,9750	10,9040	177,1000	Суфле из рыбы	120
3,4000	7,5200	13,6800	140,5000	Капуста тушеная	150
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	200
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	30
67,2920	76,5520	274,8170	2012,8280	Итого	