

13.04.2022 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					
5,1750	6,0990	27,4560	178,5500	Каша рисовая молочная	200
8,3700	6,5000	25,7000	192,2000	Батон с сыром	20/8
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					
0,4980	2,6460	4,4930	42,6540	Салат "Зимний"	40
1,1950	0,9230	9,5590	48,9360	Суп вермишелевый	150
12,9200	11,8500	13,4600	212,0000	Котлеты из кур	85
0,3680	2,4660	1,9770	31,0850	Соус томатно-сметанный	30
2,1200	3,7900	15,9200	102,2000	Картофельное пюре	120
0,2690	0,0770	21,3700	81,9110	Компот (сухофрукты)	150
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	
3,3000	0,6000	16,7000	87,0000	Хлеб ржаной	
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 раст. маслом	40
19,0500	11,9000	7,4300	214,0200	Рыба тушеная в сметанном соусе	90/20
3,1100	5,3100	24,3700	151,8000	Каша перловая рассыпчатая	100
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	180
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	20
64,6790	60,2670	242,3470	1722,8970	Итого	

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

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
Завтрак					
6,4690	7,6240	34,3200	223,1880	Каша рисовая молочная	250
8,3700	6,5000	25,7000	192,2000	Батон с сыром	30/12
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					
0,7000	4,0000	8,0000	80,2000	Салат "Зимний"	60
2,0050	1,8180	15,9960	84,3690	Суп вермишелевый	250
20,2000	24,9000	12,8000	357,0000	Котлеты из кур	100
0,4780	3,2060	2,5700	40,4110	Соус томатно-сметанный	40
2,6400	4,3000	19,8900	127,7210	Картофельное пюре	150
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	180
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Кондитерские изделия	9
Ужин					
0,5850	3,4800	4,4000	50,1560	Салат из свеклы с раст. маслом	40
19,0500	11,9000	7,4300	214,0200	Рыба тушеная в сметанном соусе	90/20
3,7400	6,3800	29,2500	182,1600	Каша перловая рассыпчатая	100
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	180
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	20
77,3160	84,8580	289,0560	2179,8290	Итого	