

14.10.2022 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					
8,5860	6,7510	43,0120	256,4020	Каша пшеничная на молоке	200
1,4800	0,5800	10,2800	50,0000	Батон	20
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	180
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Фрукты	100
Обед					
0,1190	1,2900	0,3230	13,2980	Салат из соленых огурцов	20
1,3530	2,3440	10,3850	65,4560	Борщ красный со сметаной	150
9,6400	13,4900	13,5300	210,7400	Рагу из кур	180
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	Кондитерское изделие	9
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Чай без сахара	180
Ужин					
17,8540	15,0540	19,5400	280,1730	Сырники творожные	120
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Морковь, протертая с сахаром	40
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	180
46,9810	46,2860	207,0080	1386,6110	Итого	

14.10.2022 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					
10,7330	8,4390	53,7650	320,5030	Каша пшеничная на молоке	250
2,2200	0,8700	15,4200	75,0000	Батон	30
0,4560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	200
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Фрукты	100
Обед					
0,1470	1,7410	0,4000	17,7500	Салат из соленых огурцов	25
2,2920	4,6910	17,6930	117,7400	Борщ красный со сметаной	250
13,7900	19,3000	19,3500	301,3600	Рагу из кур	200
0,3490	0,1000	27,7800	106,4840	Компот (сухофрукты)	180
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	Кондитерское изделие	25
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Чай без сахара	200
Ужин					
17,8540	15,0540	19,5400	280,1730	Сырники творожные	150
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Морковь, протертая с сахаром	50
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	200
63,0230	69,9240	268,8480	1881,7410	Итого	