

18.04.2022 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					
5,5260	6,2940	26,7060	178,9010	Каша "Дружба"	200
2,0940	4,9980	10,3200	92,0590	Батон с маслом	20/5
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	180
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	100
Обед					
0,4680	2,5810	3,5200	38,3050	Салат из свеклы с раст. маслом	40
4,4370	1,2580	19,0070	100,3460	Суп гороховый	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
4,2000	5,3100	30,1300	177,7000	Макаронные отварные с маслом	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					
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай без сахара	180
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Кондитерское изделие	9
Ужин					
0,4980	2,6440	4,7900	43,7520	Салат "Овощной"	40
6,7850	4,7330	3,1020	81,3740	Рыба, тушенная с овощами	70
2,5600	5,2000	27,8800	161,1600	Каша рисовая 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
48,9050	51,4110	232,5340	1536,2070	Итого	

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

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
Завтрак					
6,9500	8,2270	32,9220	225,2980	Каша "Дружба"	250
3,2220	6,3250	15,4600	127,7910	Батон с маслом	30/5
0,4560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	200
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	100
Обед					
0,5850	3,4800	4,4000	50,1560	Салат из свеклы с раст. маслом	60
7,1100	2,3500	29,2580	159,3100	Суп гороховый	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
5,0000	6,3700	37,1600	213,2000	Макаронные отварные с маслом	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					
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай без сахара	200
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Кондитерское изделие	25
Ужин					
0,6300	3,5600	6,0490	57,2480	Салат "Овощной"	50
9,5000	6,6300	4,3500	113,9300	Рыба, тушенная с овощами	100
2,5600	5,2000	27,8800	161,1600	Каша рисовая рассыпчатая	120
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	200
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	30
67,1960	78,8480	282,7090	2034,2360	Итого	