

26.09.2024 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					
15,0700	10,2940	16,8200	215,9950	Творожная запеканка	120
2,0940	4,9980	10,3200	92,0590	Батон с маслом	20/5
2,8370	2,4740	15,5700	92,0040	Кофейный напиток на молоке	150
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Фрукты	100
Обед					
0,3850	2,5810	2,5090	34,1750	Салат из свежих помидоров и огурцов	40
1,0280	2,3150	6,7230	50,1620	Щи из свежей капусты со сметаной	150
14,9800	10,9200	26,7000	258,0000	Картофель тушеный с мясом	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					
4,3500	3,7500	7,2000	81,0000	Йогурт питьевой	150
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Кондитерские изделия	9
Ужин					
5,2600	6,0700	21,2900	159,7500	Каша вязкая пшеничная молочная	150
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
53,6730	50,1790	191,7980	1397,7930	Итого	

26.09.2024 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					
18,7900	12,9950	20,5500	269,1750	Творожная запеканка	150
3,2220	6,3250	15,4600	127,7910	Батон с маслом	30/5
3,4050	2,9950	18,6700	110,5900	Кофейный напиток на молоке	180
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Фрукты	100
Обед					
0,5800	3,8800	3,7700	51,2700	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
1,7520	4,6410	11,1390	90,5440	Щи из свежей капусты со сметаной	250
14,9800	10,9200	26,7000	258,0000	Картофель тушеный с мясом	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					
5,2200	4,5000	8,6400	97,2000	Йогурт питьевой	180
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Кондитерские изделия	25
Ужин					
7,0100	8,0900	28,3900	213,0000	Каша вязкая пшеничная молочная	200
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Морковь, протертая с сахаром	50
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	200
53,6730	50,1790	191,7980	1397,7930	Итого	