

28.12.2022 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 сахаром | 180 |
| Второй завтрак | | | | | |
| 1,2000 | 0,2000 | 2,3000 | 10,6000 | Сок | 100 |
| Обед | | | | | |
| 0,4980 | 2,6460 | 4,4930 | 42,6540 | Салат из свежей капусты | 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 | 20 |
| 3,3000 | 0,6000 | 16,7000 | 87,0000 | Хлеб ржаной | 40 |
| Полдник | | | | | |
| 1,2000 | 0,2000 | 2,3000 | 10,6000 | Сок | 100 |
| 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 | |

28.12.2022 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 | | | | | |
| 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 сахаром | 200 |
| Второй завтрак | | | | | |
| 1,2000 | 0,2000 | 2,3000 | 10,6000 | Сок | 100 |
| Обед | | | | | |
| 0,7000 | 4,0000 | 8,0000 | 80,2000 | Салат из свежей капусты | 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 | | | | | |
| 1,2000 | 0,2000 | 2,3000 | 10,6000 | Сок | 100 |
| 2,5000 | 7,5000 | 15,0000 | 123,3000 | Кондитерские изделия | 25 |
| Ужин | | | | | |
| 0,5850 | 3,4800 | 4,4000 | 50,1560 | Салат из свеклы с раст. маслом | 60 |
| 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 | 120 |
| 0,1560 | 0,0000 | 14,0400 | 53,2740 | Чай с сахаром | 200 |
| 1,5000 | 0,1000 | 10,0000 | 47,4000 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 77,3160 | 84,8580 | 289,0560 | 2179,8290 | Итого | |