

31.01.2023 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					
6,7000	11,0000	22,6000	216,4000	Каша геркулесовая молочная	200
1,4800	0,5800	10,2800	50,0000	Батон	20
3,5260	3,2410	16,5500	105,3340	Какао на молоке	150
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	100
Обед					
0,4980	2,6440	4,7900	43,7520	Салат "Овощной"	40
1,8770	4,7240	14,3040	103,6630	Рассольник Ленинградский со сметаной	150
15,1000	8,3300	17,0000	200,6400	Ленивые голубцы с мясом и сметаной	170
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	Молоко	150
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Кондитерские изделия	9
Ужин					
0,3850	2,5810	2,5090	34,1750	Салат из свеклы с раст. маслом	40
4,2700	5,5900	35,1900	199,2800	Картофель в молоке	180
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	180
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	20
47,0950	42,7670	202,2290	1324,8220	Итого	

31.01.2023 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					
8,4000	13,7500	28,2500	275,5000	Каша геркулесовая молочная	250
2,2200	0,8700	15,4200	75,0000	Батон	30
4,2310	3,9350	19,8600	126,8080	Какао на молоке	200
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	100
Обед					
0,6300	3,5600	6,0490	57,2480	Салат "Овощной"	50
1,8770	4,7240	14,3040	103,6630	Рассольник Ленинградский со сметаной	250
17,7000	11,1200	19,6500	246,3900	Ленивые голубцы с мясом и сметаной	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	Молоко	180
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Кондитерские изделия	25
Ужин					
0,5800	3,8800	3,7700	51,2700	Салат из свеклы с раст. маслом	60
4,7600	6,2400	39,2900	222,5300	Картофель в молоке	200
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	200
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	30
6,9960	10,2200	67,1000	374,4740	Итого	