

31.03.2023 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 | | | | | |
| 18,1000 | 48,9000 | 2,4000 | 268,0000 | Омлет натуральный на молоке | 130 |
| 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 | | | | | |
| 0,4980 | 2,6460 | 4,4930 | 42,6540 | Салат «Зимний» | 40 |
| 1,3530 | 2,3440 | 10,3850 | 65,4560 | Борщ красный со сметаной | 150 |
| 9,4380 | 13,4810 | 24,0200 | 249,1560 | Плов из кур | 170 |
| 0,2690 | 0,0770 | 21,3700 | 81,9110 | Компот из сухофруктов | 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 | | | | | |
| 0,4600 | 3,2000 | 4,6800 | 48,9000 | Салат из свеклы и квашеной капусты | 40 |
| 16,9800 | 8,7300 | 16,2000 | 200,2000 | Котлета рыбная | 90 |
| 0,2480 | 1,4400 | 1,9910 | 21,4150 | Соус томатный | 30 |
| 2,1200 | 3,7900 | 15,9200 | 102,2000 | Картофельное пюре | 120 |
| 0,1400 | 0,0000 | 12,6360 | 47,9470 | Чай с сахаром | 180 |
| 1,5000 | 0,1000 | 10,0000 | 47,4000 | Хлеб пшеничный | 20 |
| 58,7380 | 87,5480 | 189,6800 | 1487,2410 | Итого | |

31.03.2023 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 | | | | | |
| 18,1000 | 48,9000 | 2,4000 | 268,0000 | Омлет натуральный на молоке | 155 |
| 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 | | | | | |
| 0,7000 | 4,0000 | 8,0000 | 80,2000 | Салат «Зимний» | 60 |
| 2,2920 | 4,6910 | 17,6930 | 117,7400 | Борщ красный со сметаной | 250 |
| 13,3850 | 19,1090 | 36,1000 | 360,8970 | Плов из кур | 200 |
| 0,3490 | 0,1000 | 27,7800 | 106,4840 | Компот из сухофруктов | 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 | | | | | |
| 0,5700 | 4,0000 | 5,8500 | 61,1300 | Салат из свеклы и квашеной капусты | 50 |
| 16,9800 | 8,7300 | 16,2000 | 200,2000 | Котлета рыбная | 90 |
| 0,3910 | 2,1590 | 3,0810 | 32,5520 | Соус томатный | 40 |
| 2,6400 | 4,3000 | 19,8900 | 127,7210 | Картофельное пюре | 150 |
| 0,1560 | 0,0000 | 14,0400 | 53,2740 | Чай с сахаром | 200 |
| 1,5000 | 0,1000 | 10,0000 | 47,4000 | Хлеб пшеничный | 30 |
| 67,1080 | 103,0000 | 241,0730 | 1860,7700 | Итого | |