

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					
0,0120	2,1040	4,0160	34,0410	Каша геркулесовая молочная	150
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					
0,4980	2,6460	4,4930	42,6540	Салат из свежей капусты	40
0,7500	0,9270	7,4970	39,4600	Суп рисовый	150
10,4100	12,5500	0,9800	158,2200	Суфле из кур	70
0,3680	2,4660	1,9770	31,0850	Соус томатно-сметанный	30
4,2000	5,3100	30,1300	177,7000	Макароны 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
Уплотненный ужин					
0,6600	1,9900	5,1600	42,3200	Салат "Овощной"	40
25,3500	10,7000	10,5200	238,6400	Тефтели рыбные	60
4,2000	5,3100	30,1300	177,7000	Каша ячневая рассыпчатая	130
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Кондитерские изделия	9
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	180
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	20
53,5310	47,7680	179,3710	1323,6510	Итого	

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					
7,1600	8,2220	30,6420	217,5440	Каша геркулесовая молочная	200
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					
0,7000	4,0000	8,0000	80,2000	Салат из свежей капусты	60
1,2610	1,8270	12,5740	68,6370	Суп рисовый	250
11,8900	14,3500	11,1200	180,8200	Суфле из кур	80
0,4780	3,2060	2,5700	40,4110	Соус томатно-сметанный	40
5,0000	6,3700	37,1600	213,2000	Макароны 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
Уплотненный ужин					
0,9900	2,9900	7,7500	63,4800	Салат "Овощной"	50
32,9500	13,9000	13,6700	310,2300	Тефтели рыбные	100
5,0000	6,3700	37,1600	213,2000	Каша ячневая рассыпчатая	150
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Кондитерские изделия	25
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	200
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	30
35,5960	16,9900	45,4600	474,3840	Итого	