

Сезон: весна

Утверждено:

Руководитель с/п "Росинка"

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук

О.Ю.Гурова

Утверждено:

Руководитель с/п "детский сад "Росинка"

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук

О.Ю.Гурова

Меню 07.05.2025 г. (неделя 2, день 8)

Меню 07.05.2025 г. (неделя 2, день 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Если (10,5 ч.)				Если (10,5 ч.)				Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Энергетическая ценность рецепта (ккал)	рецепту	
		Если (10,5 ч.)				Если (10,5 ч.)					Пищевые вещества				Энергетическая ценность						
		Б	Ж	У	Э	Б	Ж	У	Э		Б	Ж	У	Э	Б	Ж	У	Э			
Завтрак 1																					
	Каша молочная вязкая геркулесовая	150	6,7	11,9	45,3										200	8,9	15,9	60,4	421,0	182	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15										180	3,2	2,4	25,5	136,6	414	
	Бутерброд с маслом	15/5/6	2,6	6,05	6,7										20/7/10	3,9	8,9	8,8	116,2	1	
Итого за завтрак			11,98	19,96	73,15											16,0	27,1	94,7	673,8		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1										100	0,54	0	10,1	42,2		
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,4	1,8	3										50	0,6	3,09	3,89	46,05	52	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,0	2,9	9,1										200	1,4	3,9	12,1	89,8	83	
	Кнели из кур с рисом	160	7,1	10,7	3,6										200	9,9	1,5	5,1	196,0	327	
	Картофель тушеный с овощами (ясли)/ гороховое пюре (сад)	110	2,42	8,36	20,9										130	11,06	4,5	36	229	306	
	Соус сметанный с томатом	20	0,06	0	16,4										30	0,07	0	19,6	78,8	373	
	Компот из с/фруктов	150	1,62	0,32	10,9										180	0,07	0	19,6	78,8	394	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	13,6										20	1,62	0,26	8,72	44,2		
	Хлеб ржаной	30	14,58	24,44	77,5										40	2,64	0,48	18,12	72,4		
Итого за обед			5,18	5,32	7,0											27,29	13,73	103,53	756,25		
Полдник	Рыба запеченная в молочном соусе	70	1,21	0,19	6,54										80	5,92	6,08	8,0	110,4	265	
	Хлеб пшеничный	15	0,08	0	12,44										20	1,62	0,26	8,72	44,2		
	Чай с сахаром	170	6,47	5,51	25,98										200	0,09	0	14,6	58,5	411	
Итого за полдник			33,57	49,91	186,73											7,63	6,34	31,32	213,1		
Итого за день			36,28	49,18	198,4											51,46	47,17	239,65	1685,35		