O="ГБОУ СОШ №7 СПДС "" Дружные ребята"", CN= Шаповалова И.В., E=doo_sch7_zhg@samara.edu.ru 00a162cf2d001ae264 2023.06.19 11:44:47 +04'00'

Меню на 21 июня 2023 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Каша пшеничная молочная	205	4,4	4,06	26,99	162,0
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,41	3	18,67	110,59
	ИТОГО	**435**	**12,58**	**17,56**	**18,67**	**444,59**
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	180	**0,74**	**0,17**	**17,0**	**86,4**
	Обед					
	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,49	3,78	11,44	82,93
	Плов из птицы	180	17,01	14,35	30,10	317,25
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	**670**	**24,89**	**21,648**	**100,09**	**693,32**
	Уплотнённый полдник					
	Биточки рыбные	75	12,44	6,18	8,93	140,5
	Салат «Овощной»	50	0,63	3,56	6,05	57,25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	24	0,52	0,68	18,6	77,96
	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	ИТОГО	**449**	**15,99**	**11,22**	**57,95**	**372,21**
	Всего за день:	**1734**	**54,2**	**50,59**	**193,71**	**1597,14**

Меню на 21 июня 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)
Среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Каша пшеничная молочная	155	4,12	4,03	25,31	154,0
	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	**335**	**9,317**	**11,804**	**15,57**	**332,004**
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	**180**	**0,74**	**0,17**	**17,0**	**86,4**
	Обед					
	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,105	2,363	8,64	58,088
	Плов из птицы	120	11,34	9,57	20,07	211,50
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	**510**	**17,325**	**15,228**	**74,96**	**504,878**
	Уплотнённый полдник					
	Биточки рыбные	50	6,46	3,72	6,44	83,51
	Салат «Овощной»	40	0,5	2,64	4,79	43,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0
	ИТОГО	**355**	**9,72**	**7,63**	**46,85**	**316,36**
	Всего за день:	**1380**	**37,11**	**34,83**	**154,38**	**1239,64**