C=RU, O="СПДС "" Дружные ребята"" ГБОУ СОШ №7", CN=Логинова Ю.П., E=cu_doo7zhg@63edu.ru
00abdadd4edf82a97a
2026-11-09 09:10:22

Меню на 03 ноября 2026 год (возрастная группа с 3-7 лет)

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134,0
	Яйцо вар.1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81
	ИТОГО	**440**	**8,54**	**16,629**	**62,91**	**428,6**
	2 завтрак					
	Кисло-молочная продукция (ряженка)	180	5,22	4,05	7,20	90,0
	ИТОГО	**180**	**5,22**	**4,05**	**7,20**	**90,0**
	Обед					
	С-т из кв.капусты и кукуруз	50	0,24	3,42	2,22	40,05
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,11	2,35	29,26	107,8
	Зразы куриные	80	10,71	12,96	5,07	180,0
	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	**590**	**24,12**	**19,65**	**92,64**	**587,05**
	Уплотнённый полдник					
	Овощное рагу	180	3,11	3,75	24,07	136,45
	Соленый огурец	35	0,7	0	5,3	25,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	**535**	**6,58**	**5,06**	**67,5**	**359,75**
	Всего за день:	**1906**	**39,67**	**44,73**	**252,31**	**1465,4**

Меню на 03 ноября 2026 год (возрастная группа до 3-х лет)
Вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества			Энергценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Каша рисовая молочная	155	1,64	3,82	19,9	109,0
	Яйцо вар.1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33
	ИТОГО	**350**	**11,72**	**14,4**	**52,74**	**313,74**
	2 завтрак					
	Кисло-молочная продукция (ряженка)	150	4,36	3,75	6,0	75,0
	ИТОГО	**150**	**4,36**	**3,75**	**6,0**	**75,0**
	Обед					
	С-т из кв.капусты и кукуруз	40	0,255	1,292	0,959	32,04
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Зразы куриные	60	8,02	8,38	5,19	136,0
	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	**460**	**16,12**	**13,52**	**59,73**	**450,24**
	Уплотнённый полдник					
	Овощное рагу	150	2,59	3,2	20,07	114,48
	Соленый огурец	30	0,6	0	4,5	21,2
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	**470**	**5,56**	**4,45**	**63,38**	**332,86**
	Всего за день:	**1430**	**37,76**	**36,12**	**181,85**	**1171,84**