

C=RU, O="СПДС "" Дружные ребята"" ГБОУ СОШ №7", CN=Логинова Ю.П., E=cu_doo7zhg@63edu.ru 00abdadd4edf82a97a 2026-11-09 09:11:37

Меню на 06 ноября 2026 год (возрастная группа с 3-7 лет)

Пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Каша овсяная (геркулес) молочная	205	3,79	5,48	19,03	141,0
	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	3,405	2,995	18,67	110,59
	ИТОГО	**435**	**11,075**	**12,765**	**51,21**	**423,59**
	2 завтрак					
	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	**0,74**	**0,17**	**17,0**	**86,4**
	Обед					
	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,71	8,9	72,53
	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
	Каша рассыпчатая перловая	120	7,11	8,43	41,18	206,29
	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	**730**	**26,94**	**26,8**	**109,32**	**711,76**
	Уплотнённый полдник					
	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2
	Печенье песочное	60	3,056	13,505	35,16	265,62
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	**540**	**9,566**	**19,205**	**63,87**	**457,32**
	Всего за день:	**1885**	**48,32**	**58,93**	**241,39**	**1679,07**

Меню на 06 ноября 2026 год (возрастная группа до 3-х лет)
Пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
	Каша овсяная (геркулес) молочная	155	2,85	5,01	14,29	114,0
	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	**330**	**7,84**	**14,96**	**66,32**	**292,18**
	2-ой завтрак					
	Сок фруктовый промышленного производства	150	0,73	0,16	14,97	72,0
	ИТОГО	**150**	**0,73**	**0,16**	**14,97**	**72,0**
	ОБЕД					
	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162
	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
	Каша рассыпчатая перловая	100	4,74	5,55	27,456	171,908
	Компот из с/фруктов	150	0,27	0,08	21,37	81,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	**610**	**22,62**	**22,15**	**81,7**	**594,38**
	Уплотненный полдник					
	Суп молочный с вермишелью	150	4,3	3,9	14,13	96,4
	Печенье песочное	50	2,544	11,109	29,42	220,48
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	**470**	**9,094**	**15,639**	**63,02**	**407,08**
	Всего за 5 день:	**1560**	**45,87**	**56,21**	**231,1**	**1365,64**