7

ГБОУ СОШ с. Пискалы СПДС "Колобок"

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	31.10.23
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	
5	7	25	178	200	Каша пшённая молочная	
2	2	17	92	180	Чай с молоком	
9	9	51	315			
Второй завтрак						
1	-	9	41	80	Сок фруктовый	
1	-	9	41			
Обед						
1	3	3	38	40	Салат из свежей капуста,огурцов	
1	2	7	50	150	Щи из свежей капусты со сметаной	
9	13	24	249	150	Плов с мясом	
-	-	20	77	150	Компот из сухофруктов и яблок	
5	1	37	178	20/15	Хлеб пшеничный, ржаной	
16	19	92	593			
Уплотненный полдник						
1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	
2	5	12	100	120	Пудинг творожно-морковный	
1	1	8	50	15	Молоко сгущённое	
5	5	7	96	150	Йогурт питьевой	
-	-	-	-	3	Соль	
9	12	37	292			
35	**40**	**189**	**1 240**			

Руководитель Седых Е.Н.

Калькулятор Исаева И.В.

7

ГБОУ СОШ с. Пискалы СПДС "Колобок"

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	31.10.23
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	
6	9	33	229	250	Каша пшённая молочная	
2	2	19	100	200	Чай с молоком	
11	11	66	397			
Второй завтрак						
1	-	10	43	100	Сок фруктовый	
1	-	10	43			
Обед						
1	3	5	52	50	Салат из свежей капуста,огурцов	
2	5	11	91	250	Щи из свежей капусты со сметаной	
13	19	36	361	200	Плов с мясом	
-	-	20	77	150	Компот из сухофруктов и яблок	
6	1	46	220	25/20	Хлеб пшеничный, ржаной	
22	28	118	800			
Уплотненный полдник						
2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	
16	13	26	280	150	Пудинг творожно-морковный	
1	2	11	67	20	Молоко сгущённое	
6	6	9	115	180	Йогурт питьевой	
-	-	-	-	5	Соль	
25	21	60	530			
59	**61**	**254**	**1 770**			

Руководитель Седых Е.Н.

Калькулятор Исаева И.В.