

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ
 «Комсомольская №1 СОШ»
 И.В.Бутина

Дата: 14.04.2025 – ПОНЕДЕЛЬНИК
Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 1			
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200	207,24
	Кофейный напиток	200	107
	Хлеб с повидлом	35/10	155,05
	ИТОГО завтрак	445	469,29
2 завтрак	Фрукты	100	35,3
Обед	Овощи порционные: свекла отварная	60	53,9
	Щи на курином бульоне со сметаной	250	71,76
	Гуляш	70	110,6
	Гарнир гречневый	150	258,72
	Компот из сухофруктов	200	131
	Хлеб пшеничный	60	128,6
	ИТОГО обед	790	754,58
Полдник	Печенье	30	125,1
	Напиток лимонный	220	131,25
	ИТОГО полдник	250	256,35
Ужин	Каша рисовая	250	209,88
	Чай с сахаром	200	60
	Хлеб пшеничный	35	75,05
	ИТОГО ужин	485	344,93
ИТОГО за 1 день		2070	1860,45

Дата 14.04.2025 – понедельник
Возраст от 1.6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 1			
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	180	186,52
	Кофейный напиток	180	104,40
	Хлеб с повидлом	35/10	155,05
	ИТОГО завтрак	405	445,97
2 завтрак	Яблоко	100	44,7
Обед	Овощи порционные: свекла отварная	30	53,9
	Щи на курином бульоне со сметаной	150	43,05
	Гуляш	60	94,8
	Гарнир гречневый	120	206,98
	Компот из сухофруктов	150	98,25
	Хлеб пшеничный	50	128,6
	ИТОГО обед	560	625,58
Полдник	Печенье	20	104,2
	Напиток лимонный	180	131,25
	ИТОГО полдник	200	235,45
Ужин	Каша рисовая	200	144
	Чай с сахаром	180	47
	Хлеб пшеничный	35	75,05
	ИТОГО ужин	415	266,05
ИТОГО за 1 день		1680	1617,75

