



Меню на 20 августа 2024 г.

№7	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	125.02
	2) Какао с молоком	180	126.19
	3) Бутерброд с сыром	30/12	109.89
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	70	72.15
Обед	1) Салат из свежих помидоров и огурцов	45	28.29
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	45/10/95	131.05
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе	50/10/110	138.46
	4) Картофельное пюре		182.10
	5) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	6) Хлеб ржаной	40	69.33
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога	130	301.60
	2) Соус молочный (сладкий)	20	20.30
	3) Ряженка	150	67.26
	4) Хлеб пшеничный (батон)	30	70.50

Всего: 1523.64

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3
г. о. Октябрьск
Шатрова Л.Ю.

Меню на 20 августа 2024 г.

№7	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	140.0
	2) Какао с молоком	200	140.21
	3) Бутерброд с сыром	34/19	151.10
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	81	90.6
Обед	1) Салат из свежих помидоров и огурцов	60	47.15
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	52/10/138	150.10
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе	60/13/120	161.54
	4) Картофельное пюре		252.47
	5) Компот из сушеных фруктов	180	86.67
	6) Хлеб ржаной	44	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога	135	324.80
	2) Соус молочный (сладкий)	30	30.45
	3) Ряженка	172	88.34
	4) Хлеб пшеничный (батон)	31	94.0

Всего: 1874.0