



Меню на 09 сентября 2022 г.

| №10 | Наименование блюда От 1.5 до 3х лет | Масса порции | Калорий ность |
|------------------------|--|-----------------|------------------|
| Завтрак | 1) Каша манная с маслом | 150 | 137.96 |
| | 2) Кофейный напиток с молоком | 160 | 126.19 |
| | 3) Бутерброд с маслом | 30/5 | 85.85 |
| 2-й завтрак | Сок | 150 | 72.15 |
| Обед | 1) Салат из моркови | 27 | 30.73 |
| | 2) Суп картофельный с бобовыми | 150 | 126.61 |
| | 3) Гуляш из отварного мяса, картофельное пюре | 50/100 | 182.10 |
| | 4) Компот из сушеных фруктов | 150 | 48.00 |
| | 5) Хлеб ржаной | 40 | 102.00 |
| Уплотненный полдник | 1) Пудинг из творога с рисом, соус молочный | 115/15 | 222.57 |
| | 2) Фрукты | 95 | 65.15 |
| | 3) Кисломолочный напиток | 150 | 67.26 |
| | 4) Сдоба обыкновенная | 45 | 131.87 |

Всего: 1313.59

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

Меню на 09 сентября 2022 г.

| №10 | Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет | Масса порции | Калорий ность |
|------------------------|--|-----------------|------------------|
| Завтрак | 1) Каша манная с маслом | 180 | 176.96 |
| | 2) Кофейный напиток с молоком | 180 | 156.19 |
| | 3) Бутерброд с маслом | 34/7 | 115.85 |
| 2-й завтрак | Сок | 160 | 90.60 |
| Обед | 1) Салат из моркови | 45 | 40.73 |
| | 2) Суп картофельный с бобовыми | 180 | 145.20 |
| | 3) Гуляш из отварного мяса, картофельное пюре | 60/120 | 252.47 |
| | 4) Компот из сушеных фруктов | 180 | 57.60 |
| | 5) Хлеб ржаной | 43 | 132.00 |
| Уплотненный полдник | 1) Пудинг из творога с рисом, соус молочный | 130/25 | 266.19 |
| | 2) Фрукты | 100 | 86.86 |
| | 3) Кисломолочный напиток | 160 | 88.34 |
| | 4) Сдоба обыкновенная | 75 | 144.77 |

Всего: 1751.76