ДоронинаТН

ДоронинаТН, E=o_cu_doo_zk_hrysch_stv@samara.edu.ru

ГБОУ лицей с.Хрящевка

10 ноября 2026 г.

Меню Дети Золотой колосок

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
				Завтрак	
0,740	0,500	6,960	31,380	салат из моркови	60
3,030	2,650	157,000	118,000	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200
5,060	7,020	14,610	144,000	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12
19,600	16,700	43,100	475,000	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150
0,300	0,200	2,400	13,200	соус молочный сладкий	15
				Второй завтрак	
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
				Обед	
5,940	4,860	23,910	163,640	СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы	200
5,500	4,570	26,440	168,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	150
0,600		14,600	58,600	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200
2,400	0,400	15,100	71,000	хлеб пшеничный	30
3,400	0,700	20,100	95,000	хлеб ржаной	50
17,280	14,100	1,780	203,430	БЕФСТРОГАНОВ	80
				Полдник	
4,350	4,800	6,000	88,500	кисломолочный продукт	150
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25
				Ужин	
6,210	7,470	25,090	192,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная	200
		8,000	29,920	Чай полусладкий	200
7,800	7,800	67,440	354,320	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60
84	**75**	**455**	**2 326**		**1 885**

Меню Ясли Золотой колосок

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
				Завтрак	
0,490	0,030	4,640	20,920	салат из моркови	45
2,370	2,000	11,960	83,850	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150
3,370	4,950	9,740	99,000	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8
10,930	8,860	30,360	278,070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120
0,300	0,200	2,400	13,200	соус молочный сладкий	15
				Второй завтрак	
0,170	0,170	3,315	15,980	яблоко	85
				Обед	
4,750	3,890	19,130	130,900	СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы	150
3,670	3,010	17,630	112,000	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.	100
0,400		7,950	52,740	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180
2,370	0,300	14,490	70,500	хлеб пшеничный	20
3,300	0,600	16,700	87,000	хлеб ржаной	40
15,120	12,340	1,560	178,000	БЕФСТРОГАНОВ	70
				Полдник	
4,060	4,480	5,600	82,600	Кисломолочный продукт	140
1,800	2,900	18,700	104,200	пченье	25
				Ужин	
5,220	6,500	20,350	176,000	КАША МАННАЯ вязкая молочная	150
		8,000	29,920	Чай полусладкий	150
6,400	6,400	56,200	295,200	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50
65	**57**	**249**	**1 830**		**1 510**

Руководитель Доронина Т.Н.