

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СПДС «Солнышко»
ГБОУ ООШ с. Большая Рязань
Щечкина О.И.

Меню на 05.07.2022.

с 1 до 3 лет		День 7					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	69
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	3,61	5,4	9,75	106	62
Итог за завтрак			10,7	12,26	43,44	330,25	
	Йогурт Фруттис	140	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Рассольник	150	1,41	4,55	9,99	87,03	93
	Рыба, запеченная в омлете	130	5,19	15,41	5,88	224,25	114
	Салат «Зимний»	60	0,86	3,09	5,47	52,43	9
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	150	0,02	0,04	13,46	52,48	247
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			10,88	24,39	51,8	519,19	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	117
	Кисель	150	1,05	0	21,75	91,5	65
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			17,65	16,4	90,08	643,27	
Итог за день			43,58	57,85	191,32	1581,21	

Меню на 05.07.2022.

с 3 до 7 лет		День 7					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	69
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	62
Итог за завтрак			14,11	15,81	57,11	429,6	
	Йогурт Фруттис	150	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Рассольник	180	1,76	5,98	12,09	109,74	93
	Рыба, запеченная в омлете	150	7,67	16,41	12,88	254,25	114
	Салат «Зимний»	60	1,2	4,12	7,63	71,48	9
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	200	0,025	0,05	15,83	61,86	247
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			14,955	28,26	69,73	622,83	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Кисель	200	1,4	0	29	122	65
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			24,8	21,6	109,3	805,8	
Итог за день			58,215	70,47	242,14	1946,73	