

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 06.07.2022.

с 1 до 3 лет	День 8						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Розовые щёчки»	150	3,2	8,46	18,35	136,96	88
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	97
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Итого за завтрак			5,71	14,67	51,29	344,96	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,9	0,2	8,1	43	118
Итого за второй завтрак			0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,31	2,67	7,21	58,2	91
	Плов с мясом	160	11,3	11,2	29,5	264	29
	Салат из огурцов и помидоров	40	0,39	3,03	1,55	34,82	7
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	62
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итого за обед			16,78	18,2	75,51	542,52	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	56
	Винегрет	40	0,63	3,04	3,91	44,72	1
	Чай с лимоном	150	0,08	0	11,4	45,75	68
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
Итого за ужин			12,11	14,74	28,11	296,97	
Итого за день			35,5	47,81	163,01	1227,45	

Меню на 06.07.2022.

с 3 до 7 лет		День 8					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Розовые щёчки»	200	3,2	8,46	18,35	136,96	88
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	97
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Итог за завтрак			4,75	23,073	51,48	405,36	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итог за второй завтрак			0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,57	3,2	8,66	69,84	91
	Плов с мясом	200	15,1	14,9	39,4	352	29
	Салат из огурцов и помидоров	60	0,57	4,03	2,46	48,12	8
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	62
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			21,99	23,83	96,12	694,46	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	163,1	56
	Винегрет	60	0,92	4,06	5,63	61,68	1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	68
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
Итог за ужин			16,32	18,96	38,13	393,78	
Итог за день			43,96	66,063	193,83	1536,6	