

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 07.07.2022.

с 1 до 3 лет	День 9						
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3,4	7,6	16,3	147	54
	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			9,71	15,5	44,75	361	
	Кисломолочная продукция	140	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,45	4,46	8,97	81,78	86
	Горошница	130	4,2	2,3	12,5	113	211
	Суфле из кур	50	7,8	9,5	9,1	124,1	183
	Свежий огурец	45	0,36	0,05	1,13	6,3	69
	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,07	31,44	60,24	33
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			17,35	22,27	66,1	491	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Оладьи с джемом	50/15	4,7	4,8	28,3	175,3	52
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Чай с сахаром	150	0	0	12	44,88	74
Итог за ужин			5,1	5,2	50,1	267,18	
Итог за день			36,51	47,77	166,95	1207,68	

Меню на 07.07.2022.

с 3 до 7 лет		День 9					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,3	11,7	25,1	226,2	54
	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			13,56	21,7	62,22	500,8	
	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,81	5,87	10,87	103,44	86
	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	211
	Суфле из кур	80	7,5	11,2	3,42	250,3	183
	Свежий огурец	50	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,1	41,68	73,08	33
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			60,6	22,43	97,57	730,72	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Оладьи с джемом	60/25	4,7	4,8	28,3	191,4	52
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	74
Итог за ужин			5,2	5,2	51,6	292,4	
Итог за день			83,71	54,13	217,39	1612,42	