

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 16.09.2022.

с 1 до 3 лет	День 5						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белк и	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	5,27	8,51	11,66	192,76	99
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	69
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Итог за завтрак			10,37	17,21	44,98	436,76	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63
Итог за второй завтрак			0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Борщ со сметаной	150	1,28	4,4	6,63	71,28	94
	Фрикадельки мясные	50	6,61	6,06	6,52	108,57	176
	Каша гречневая	130	2,12	5,65	31,1	104,9	186
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	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
Итог за обед			14,27	18,78	83,66	491,95	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка капустная	150	5,09	7,09	10,98	125,6	62
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Чай с лимоном	150	0,08	0	11,4	45,75	68
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
Итог за ужин			10,07	8,49	43,18	294,35	
Итог за день			35,46	44,63	186,97	1292,06	

Меню на 16.09.2022.

с 3 до 7 лет		День 5					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	23
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	69
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Итого за завтрак			10,84	27,63	45,18	533,83	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	63
Итого за второй завтрак			1	0,2	20,2	92	
Обед	Борщ со сметаной	250	1,59	5,8	8,06	90,84	94
	Фрикадельки мясные	70	9,26	8,49	9,13	152	176
	Каша гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	228
	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
Итого за обед			20,79	24,34	87,78	761,34	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка капустная	200	5,9	9,12	13,26	155,9	62
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	68
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
Итого за ужин			13,1	11,02	53,26	371,9	
Итого за день			45,73	63,19	206,42	1759,07	