

# СОГЛАСОВАНО

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

## Меню на 19.05.2022

| с 1 до 3 лет                           | День 4                         |                    |              |                  |               |                |                         |             |
|--|--------------------------------|--------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
|  | Прием пищи                     | Наименование блюда | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |                                |                    |              | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |             |
| Завтрак                                | Каша манная молочная           | 150                | 4            | 4,8              | 20,1          | 140            | 59                      |             |
|  | Кофейный напиток               | 150                | 2,2          | 2                | 10,6          | 70             | 13                      |             |
|  | Бутерброд с маслом и сыром     | 30/4/10            | 3,61         | 5,4              | 9,75          | 106            | 62                      |             |
| <b>Итог за завтрак</b>                 |                                |                    | <b>9,81</b>  | <b>12,2</b>      | <b>40,45</b>  | <b>316</b>     |                         |             |
| Второй завтрак                         | Кисломолочная продукция        | 140                | 4,35         | 4,8              | 6             | 88,5           | 63                      |             |
| <b>Итог за второй завтрак</b>          |                                |                    | <b>4,35</b>  | <b>4,8</b>       | <b>6</b>      | <b>88,5</b>    |                         |             |
| Обед                                   | Суп с вермишелью               | 150                | 1,62         | 1,71             | 11,3          | 66,75          | 88                      |             |
|  | Картофельная запеканка с мясом | 150                | 17,4         | 17,6             | 14,2          | 285            | 21                      |             |
|  | Соус сметанный                 | 20                 | 0,3          | 3,37             | 4,08          | 30             | 226                     |             |
|  | 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                       |             |
| <b>Итог за обед</b>                    |                                |                    | <b>22,86</b> | <b>24,05</b>     | <b>78,02</b>  | <b>544,99</b>  |                         |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Рулет рисовый с рыбой          | 150                | 12,99        | 6,81             | 28,04         | 229,16         | 4                       |             |
|  | Салат из солёных огурцов       | 40                 | 0,32         | 3,01             | 1,46          | 33,1           | 35                      |             |
|  | Кисель                         | 150                | 0            | 0                | 24            | 116            | 20                      |             |
|  | Хлеб пшеничный                 | 30                 | 4,5          | 1                | 11            | 76             | 7                       |             |
| <b>Итог за ужин</b>                    |                                |                    | <b>4,82</b>  | <b>4,01</b>      | <b>36,46</b>  | <b>225,1</b>   |                         |             |
| <b>Итог за день</b>                    |                                |                    | <b>41,84</b> | <b>45,06</b>     | <b>160,93</b> | <b>1174,59</b> |                         |             |

## Меню на 19.05.2022

| с 3 до 7 лет                           |                                | День 4    |                  |               |                |                         |             |
|--|--------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |                                |           | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |             |
| Завтрак                                | Каша манная молочная           | 200       | 6,2              | 7,5           | 30,9           | 215,4                   | 59          |
|  | Кофейный напиток               | 200       | 2,808            | 2,394         | 12,762         | 84                      | 66          |
|  | Бутерброд с маслом и сыром     | 30/5/14   | 5,06             | 7             | 14,62          | 145                     | 62          |
| <b>Итог за завтрак</b>                 |                                |           | <b>14,068</b>    | <b>16,894</b> | <b>58,282</b>  | <b>444,4</b>            |             |
| Второй завтрак                         | Кисломолочная продукция        | 150       | 4,35             | 4,8           | 6              | 88,5                    | 63          |
| <b>Итог за второй завтрак</b>          |                                |           | <b>4,35</b>      | <b>4,8</b>    | <b>6</b>       | <b>88,5</b>             |             |
| Обед                                   | Суп с вермишелью               | 250       | 1,94             | 2,05          | 13,55          | 80,1                    | 88          |
|  | Картофельная запеканка с мясом | 200       | 23,3             | 23,5          | 18,9           | 380                     | 21          |
|  | Соус сметанный                 | 30        | 0,45             | 5,06          | 1,62           | 45                      | 226         |
|  | 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           |
| <b>Итог за обед</b>                    |                                |           | <b>30,2</b>      | <b>32,41</b>  | <b>97,05</b>   | <b>703,68</b>           |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Рулет рисовый с рыбой          | 200       | 17,88            | 9,05          | 39,69          | 316,94                  | 4           |
|  | Салат из солёных огурцов       | 60        | 0,5              | 4,02          | 2,23           | 45,3                    | 35          |
|  | Кисель                         | 200       | 0                | 0             | 24             | 116                     | 20          |
|  | Хлеб пшеничный                 | 50        | 6,7              | 1,5           | 15             | 108                     | 7           |
| <b>Итог за ужин</b>                    |                                |           | <b>25,08</b>     | <b>14,57</b>  | <b>80,92</b>   | <b>586,24</b>           |             |
| <b>Итог за день</b>                    |                                |           | <b>73,698</b>    | <b>68,674</b> | <b>242,252</b> | <b>1822,82</b>          |             |