

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 21.09.2022.**

с 1 до 3 лет	День 8						
	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
<b>Итог за завтрак</b>			<b>5,71</b>	<b>14,67</b>	<b>51,29</b>	<b>344,96</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	118
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	
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
<b>Итог за обед</b>			<b>16,78</b>	<b>18,2</b>	<b>75,51</b>	<b>542,52</b>	
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
<b>Итог за ужин</b>			<b>12,11</b>	<b>14,74</b>	<b>28,11</b>	<b>296,97</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>35,5</b>	<b>47,81</b>	<b>163,01</b>	<b>1227,45</b>	

### Меню на 21.09.2022.

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
<b>Итог за завтрак</b>			<b>4,75</b>	<b>23,073</b>	<b>51,48</b>	<b>405,36</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	
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
<b>Итог за обед</b>			<b>21,99</b>	<b>23,83</b>	<b>96,12</b>	<b>694,46</b>	
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
<b>Итог за ужин</b>			<b>16,32</b>	<b>18,96</b>	<b>38,13</b>	<b>393,78</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>43,96</b>	<b>66,063</b>	<b>193,83</b>	<b>1536,6</b>	