

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 13.01.2023.

| с 1 до 3 лет | День 5 | | | | | | | |
|--|------------------------------|--------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 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 | | |

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 13.01.2023.

| 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 | |
| Итог за завтрак | | | 10,84 | 27,63 | 45,18 | 533,83 | | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 180 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 63 | |
| Итог 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 | |
| Итог 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 | |
| Итог за ужин | | | 13,1 | 11,02 | 53,26 | 371,9 | | |
| Итог за день | | | 45,73 | 63,19 | 206,42 | 1759,07 | | |