

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 29.06.2022.

с 1 до 3 лет		День 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,5	6,98	16,3	144,5	57
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	97
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Итог за завтрак			7,01	13,19	49,24	352,5	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итог за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,23	4,38	4,91	64,08	92
	Гуляш мясной	80	7,36	7,5	2,9	126,21	152
	Каша перловая	130	3,6	4,5	21,22	167	3
	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,39	3,03	1,55	34,82	8
	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			16,36	20,71	67,83	577,61	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	150/20	13,78	18,23	29,39	346,64	128
	Чай с молоком	150	1,1	1	13,1	65,3	70
	Кисломолочная продукция	130	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за ужин			19,23	24,03	48,49	500,44	
Итог за день			43	58,33	175,36	1477,55	

Меню на 29.06.2022.

с 3 до 7 лет		День 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7	10,4	25	222,4	57
	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
Итог за завтрак			8,55	25,013	58,13	490,8	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итог за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,54	5,78	5,99	82,2	92
	Гуляш мясной	100	9,83	11,11	4,13	190,24	152
	Каша перловая	150	4,5	5	30,6	206,9	3
	Салат из свежих 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
Итог за обед			21,19	27,62	88,78	751,96	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	160/30	16,78	22,19	35,78	422	128
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	70
	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за ужин			22,63	28,29	59,18	597,5	
Итог за день			52,77	81,323	215,89	1887,26	