

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 30.06.2022

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
Итог за завтрак			9,81	12,2	40,45	316	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	140	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
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
Итог за обед			22,86	24,05	78,02	544,99	
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
Итог за ужин			4,82	4,01	36,46	225,1	
Итог за день			41,84	45,06	160,93	1174,59	

Меню на 30.06.2022

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
Итог за завтрак			14,068	16,894	58,282	444,4	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
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
Итог за обед			30,2	32,41	97,05	703,68	
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
Итог за ужин			25,08	14,57	80,92	586,24	
Итог за день			73,698	68,674	242,252	1822,82	