

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 20.01.2023.**

с 1 до 3 лет	День 10							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	56	
	Кофейный напиток	150	2,2	2	10,6	70	66	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61	
Итого за завтрак			<b>11,5</b>	<b>18,9</b>	<b>27,02</b>	<b>336,5</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63	
Итого за второй завтрак			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>		
Обед	Суп овощной	150	1,8	4,91	10,48	92,44	35	
	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	134	
	Картофельное пюре	90	1,53	2,62	9,03	71	206	
	Салат из капусты и свеклы	30	0,2	3	0,6	42	16	
	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	
Итого за обед			<b>14,14</b>	<b>15,64</b>	<b>82,16</b>	<b>479,29</b>		
Уплотненный полдник с элементами ужина	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,67	204	
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	256	
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7	
	Вафли	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42	
Итого за ужин			<b>13,73</b>	<b>11,87</b>	<b>85,87</b>	<b>532,17</b>		
Итого за день			<b>40,12</b>	<b>46,56</b>	<b>210,2</b>	<b>1416,96</b>		

## СОГЛАСОВАНО

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

## Меню на 20.01.2023.

с 3 до 7 лет		День 10					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	163,1	56
	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84	66
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
<b>Итог за завтрак</b>			<b>12,808</b>	<b>30,394</b>	<b>23,762</b>	<b>419,5</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Суп овощной	200	2,75	7,3	16,36	140,85	35
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	134
	Картофельное пюре	100	1,83	3,14	10,84	85,2	206
	Салат из капусты и свеклы	50	0,4	5,1	1	61	16
	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>17,53</b>	<b>21,59</b>	<b>102,1</b>	<b>615,55</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	204
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
	Вафли	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
<b>Итог за ужин</b>			<b>18,62</b>	<b>15,33</b>	<b>106,41</b>	<b>675,5</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>49,958</b>	<b>67,514</b>	<b>252,472</b>	<b>1802,55</b>	