

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 25.01.2023.

| 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 квашеной капусты с луком | 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 | |
| | Йогурт Фруттис | 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 | | |

СОГЛАСОВАНО

Меню на 25.01.2023.

| 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 квашеной капусты с луком | 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-манннй 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 |
| | Йогурт Фруттис | 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 | |