

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 31.01.2023.

с 1 до 3 лет	День 7						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	69
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	3,61	5,4	9,75	106	62
Итог за завтрак			10,7	12,26	43,44	330,25	
	Йогурт Фрутитс	115	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Рассольник	150	1,41	4,55	9,99	87,03	93
	Рыба, запеченная в омлете	130	5,19	15,41	5,88	224,25	114
	Салат «Овощной»	60	0,86	3,09	5,47	52,43	9
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	150	0,02	0,04	13,46	52,48	247
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			10,88	24,39	51,8	519,19	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	117
	Кисель	150	1,05	0	21,75	91,5	65
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			17,65	16,4	90,08	643,27	
Итог за день			43,58	57,85	191,32	1581,21	

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 31.01.2023.

с 3 до 7 лет	День 7							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	44	
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	69	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	62	
Итог за завтрак			14,11	15,81	57,11	429,6		
	Йогурт Фруттис	115	4,35	4,8	6	88,5	63	
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5		
Обед	Рассольник	180	1,76	5,98	12,09	109,74	93	
	Рыба, запеченная в омлете	150	7,67	16,41	12,88	254,25	114	
	Салат «Овощной»	60	1,2	4,12	7,63	71,48	9	
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	200	0,025	0,05	15,83	61,86	247	
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7	
Итог за обед			14,955	28,26	69,73	622,83		
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	117	
	Кисель	200	1,4	0	29	122	65	
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42	
Итог за ужин			24,8	21,6	109,3	805,8		
Итог за день			58,215	70,47	242,14	1946,73		