

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 10.03.2023.

с 1 до 3 лет	День 5							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	5,27	8,51	11,66	192,76	99	
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	69	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61	
Итог за завтрак			10,37	17,21	44,98	436,76		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63	
Итог за второй завтрак			0,75	0,15	15,15	69		
Обед	Борщ со сметаной	150	1,28	4,4	6,63	71,28	94	
	Фрикадельки мясные	50	6,61	6,06	6,52	108,57	176	
	Каша гречневая	130	2,12	5,65	31,1	104,9	186	
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	228	
	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			14,27	18,78	83,66	491,95		
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка капустная	150	5,09	7,09	10,98	125,6	62	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118	
	Чай с лимоном	150	0,08	0	11,4	45,75	68	
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7	
Итог за ужин			10,07	8,49	43,18	294,35		
Итог за день			35,46	44,63	186,97	1292,06		

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 10.03.2023.

с 3 до 7 лет	День 5							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	23	
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	69	
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61	
Итог за завтрак			10,84	27,63	45,18	533,83		
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	63	
Итог за второй завтрак			1	0,2	20,2	92		
Обед	Борщ со сметаной	250	1,59	5,8	8,06	90,84	94	
	Фрикадельки мясные	70	9,26	8,49	9,13	152	176	
	Каша гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263	186	
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	228	
	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			20,79	24,34	87,78	761,34		
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка капустная	200	5,9	9,12	13,26	155,9	62	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	68	
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7	
Итог за ужин			13,1	11,02	53,26	371,9		
Итог за день			45,73	63,19	206,42	1759,07		