

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 14.03.2023.**

с 1 до 3 лет	День 7						
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
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
<b>Итог за завтрак</b>			<b>10,7</b>	<b>12,26</b>	<b>43,44</b>	<b>330,25</b>	
	Йогурт Фрутитс	115	4,35	4,8	6	88,5	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
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
<b>Итог за обед</b>			<b>10,88</b>	<b>24,39</b>	<b>51,8</b>	<b>519,19</b>	
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
<b>Итог за ужин</b>			<b>17,65</b>	<b>16,4</b>	<b>90,08</b>	<b>643,27</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>43,58</b>	<b>57,85</b>	<b>191,32</b>	<b>1581,21</b>	

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 14.03.2023.**

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	
<b>Итог за завтрак</b>			<b>14,11</b>	<b>15,81</b>	<b>57,11</b>	<b>429,6</b>		
	Йогурт Фруттис	115	4,35	4,8	6	88,5	63	
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>		
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	
<b>Итог за обед</b>			<b>14,955</b>	<b>28,26</b>	<b>69,73</b>	<b>622,83</b>		
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	
<b>Итог за ужин</b>			<b>24,8</b>	<b>21,6</b>	<b>109,3</b>	<b>805,8</b>		
<b>Итог за день</b>			<b>58,215</b>	<b>70,47</b>	<b>242,14</b>	<b>1946,73</b>		