

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 30.03.2023.

с 1 до 3 лет	День 9						
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Белки				Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3,4	7,6	16,3	147	54
	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
Итого за завтрак			9,71	15,5	44,75	361	
	Кисломолочная продукция	140	4,35	4,8	6	88,5	63
Итого за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,45	4,46	8,97	81,78	86
	Горошница	130	4,2	2,3	12,5	113	211
	Суфле из кур	50	7,8	9,5	9,1	124,1	183
	Салат из моркови и яблок с сахаром	40	0,36	0,05	1,13	24,17	22
	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,07	31,44	60,24	33
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итого за обед			17,35	22,27	66,1	491	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Оладьи с джемом	50/15	4,7	4,8	28,3	175,3	52
	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Чай с сахаром	150	0	0	12	44,88	74
Итого за ужин			5,1	5,2	50,1	267,18	
Итого за день			36,51	47,77	166,95	1207,68	

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 30.03.2023.

с 3 до 7 лет	День 9						
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,3	11,7	25,1	226,2	54
	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			13,56	21,7	62,22	500,8	
	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,81	5,87	10,87	103,44	86
	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	211
	Суфле из кур	80	7,5	11,2	3,42	250,3	183
	Салат из моркови и яблок с сахаром	60	0,48	0,06	1,5	35,57	22
	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,1	41,68	73,08	33
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			60,6	22,43	97,57	730,72	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Оладьи с джемом	60/25	4,7	4,8	28,3	191,4	52
	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	74
Итог за ужин			5,2	5,2	51,6	292,4	
Итог за день			83,71	54,13	217,39	1612,42	