

**Меню на 11.07.2023.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	56
	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>13,21</b>	<b>6,78</b>	<b>48,38</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	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	Салат из свеклы	30	0,5	1,7	2,5	26,7	84
	Суп гороховый	150	1,38	2,55	9,07	64,8	96
	Суфле из печени	70	13,7	7,5	1,4	128,5	171
	Каша гречневая	120	4,1	0,5	21,3	106,3	14
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	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>23,58</b>	<b>14,96</b>	<b>66,89</b>	<b>503,48</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Картофель аппетитный	150	2,3	4,8	12	101,2	206
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	256
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
<b>Итог за ужин</b>			<b>7,52</b>	<b>8</b>	<b>40,22</b>	<b>287,3</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>48,66</b>	<b>34,54</b>	<b>161,49</b>	<b>1159,28</b>	

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель СПДС «Солнышко»

ГБОУ ООШ с. Большая Рязань

Щечкина О.И

**Меню на 11.07.2023.**

с 3 до 7 лет	День 2							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	163,1	56	
	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>16,86</b>	<b>23,4</b>	<b>39,42</b>	<b>437,7</b>		
Второй завтрак	Йогурт Фруттис	150	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	Салат из свеклы	50	0,8	2,8	4,2	44,5	84	
	Суп гороховый	200	1,66	3,06	10,89	77,76	96	
	Суфле из печени	80	15,5	9,8	1,8	158,1	171	
	Каша гречневая	150	4,9	0,6	25,2	125,6	14	
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	228	
	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>27,875</b>	<b>19,96</b>	<b>82,31</b>	<b>624,32</b>		
Уплотненный полдник с элементами ужина	Картофель аппетитный	200	2,7	5,7	14,2	119,6	206	
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256	
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7	
<b>Итог за ужин</b>			<b>17,05</b>	<b>16,86</b>	<b>48,31</b>	<b>457,88</b>		
<b>Итог за день</b>			<b>66,135</b>	<b>65,02</b>	<b>176,04</b>	<b>1608,4</b>		