

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 20.07.2023.

| 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 |
| Итог за завтрак | | | 9,71 | 15,5 | 44,75 | 361 | |
| | Кисломолочная продукция | 140 | 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 | 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 свеклы | 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 |
| Итог за обед | | | 17,35 | 22,27 | 66,1 | 491 | |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Оладьи со сгущ. молоком | 50/15 | 4,7 | 4,8 | 28,3 | 175,3 | 52 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 118 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12 | 44,88 | 74 |
| Итог за ужин | | | 5,1 | 5,2 | 50,1 | 267,18 | |
| Итог за день | | | 36,51 | 47,77 | 166,95 | 1207,68 | |

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 20.07.2023.

| 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 свеклы | 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 со сгущ. молоком | 60/25 | 4,7 | 4,8 | 28,3 | 191,4 | 52 |
| | Яблоко | 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 | |