

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 26.10.2023.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	4	4,8	20,1	140	59
	Кофейный напиток	150	2,2	2	10,6	70	13
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	3,61	5,4	9,75	106	62
Итог за завтрак			9,81	12,2	40,45	316	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	140	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Суп с вермишелью	150	1,62	1,71	11,3	66,75	88
	Картофельная запеканка с мясом	150	17,4	17,6	14,2	285	21
	Соус сметанный	20	0,3	3,37	4,08	30	226
	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			22,86	24,05	78,02	544,99	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Рулет рисовый с рыбой	150	12,99	6,81	28,04	229,16	4
	Салат из солёных огурцов	40	0,32	3,01	1,46	33,1	35
	Кисель	150	0	0	24	116	20
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
Итог за ужин			4,82	4,01	36,46	225,1	
Итог за день			41,84	45,06	160,93	1174,59	

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 26.10.2023.

с 3 до 7 лет	День 4						
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Белки				Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	7,5	30,9	215,4	59
	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84	66
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	62
Итог за завтрак			14,068	16,894	58,282	444,4	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Суп с вермишелью	250	1,94	2,05	13,55	80,1	88
	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	21
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	226
	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			30,2	32,41	97,05	703,68	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Рулет рисовый с рыбой	200	17,88	9,05	39,69	316,94	4
	Салат из солёных огурцов	60	0,5	4,02	2,23	45,3	35
	Кисель	200	0	0	24	116	20
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
Итог за ужин			25,08	14,57	80,92	586,24	
Итог за день			73,698	68,674	242,252	1822,82	