

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 10.01.2024.**

с 1 до 3 лет	День 3						
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Белки				Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,5	6,98	16,3	144,5	57
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	97
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Итог за завтрак			<b>7,01</b>	<b>13,19</b>	<b>49,24</b>	<b>352,5</b>	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итог за второй завтрак			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,23	4,38	4,91	64,08	92
	Гуляш мясной	80	7,36	7,5	2,9	126,21	152
	Каша ячневая вязкая	130	3,6	4,5	21,22	167	3
	Салат из свеклы	40	0,39	3,03	1,55	34,82	8
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	62
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			<b>16,36</b>	<b>20,71</b>	<b>67,83</b>	<b>577,61</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	150/20	13,78	18,23	29,39	346,64	128
	Чай с молоком	150	1,1	1	13,1	65,3	70
	Кондитерские изделия	30	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за ужин			<b>19,23</b>	<b>24,03</b>	<b>48,49</b>	<b>500,44</b>	
Итог за день			<b>43</b>	<b>58,33</b>	<b>175,36</b>	<b>1477,55</b>	

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 10.01.2024.**

с 3 до 7 лет	День 3						
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Белки				Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7	10,4	25	222,4	57
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	97
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
<b>Итог за завтрак</b>			<b>8,55</b>	<b>25,013</b>	<b>58,13</b>	<b>490,8</b>	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,54	5,78	5,99	82,2	92
	Гуляш мясной	100	9,83	11,11	4,13	190,24	152
	Каша ячневая вязкая	150	4,5	5	30,6	206,9	3
	Салат из свеклы	60	0,57	4,03	2,46	48,12	8
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	62
	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>21,19</b>	<b>27,62</b>	<b>88,78</b>	<b>751,96</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Пудинг творожно-маняный со сгущенным молоком	160/30	16,78	22,19	35,78	422	128
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	70
	Кондитерские изделия	40	4,35	4,8	6	88,5	63
<b>Итог за ужин</b>			<b>22,63</b>	<b>28,29</b>	<b>59,18</b>	<b>597,5</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>52,77</b>	<b>81,323</b>	<b>215,89</b>	<b>1887,26</b>	