

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 26.08.2022.

с 1 до 3 лет	День 10						
	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
	Кофейный напиток	150	2,2	2	10,6	70	66
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Итог за завтрак			11,5	18,9	27,02	336,5	
Второй завтрак	Сок тыквенный	150	0,75	0,15	15,15	69	63
Итог за второй завтрак			0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Суп овощной	150	1,8	4,91	10,48	92,44	35
	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	Картофельное пюре	90	1,53	2,62	9,03	71	206
	Салат из свежих помидор	30	0,2	3	0,6	30,6	80
	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			14,14	15,64	82,16	479,29	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,67	204
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	256
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
	Печенье «Завиток»	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			13,73	11,87	85,87	532,17	
Итог за день			40,12	46,56	210,2	1416,96	

Меню на 26.08.2022.

с 3 до 7 лет	День 10						
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
	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84	66
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Итог за завтрак			12,808	30,394	23,762	419,5	
Второй завтрак	Сок тыквенный	180	1	0,2	20,2	92	63
Итог за второй завтрак			1	0,2	20,2	92	
Обед	Суп овощной	200	2,75	7,3	16,36	140,85	35
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	134
	Картофельное пюре	100	1,83	3,14	10,84	85,2	206
	Салат из свежих помидор	50	0,4	5,1	1	51	80
	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
Итог за обед			17,53	21,59	102,1	615,55	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	204
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
	Печенье «Завиток»	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			18,62	15,33	106,41	675,5	
Итог за день			49,958	67,514	252,472	1802,55	