

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 20.12.2023.**

с 1 до 3 лет		День 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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
<b>Итог за завтрак</b>			<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
<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	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
<b>Итог за обед</b>			<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
<b>Итог за ужин</b>			<b>19,23</b>	<b>24,03</b>	<b>48,49</b>	<b>500,44</b>	
<b>Итог за день</b>			<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 20.12.2023.

с 3 до 7 лет		День 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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>	