

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 26.07.2024.**

с 1 до 3 лет	День 5							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	5,27	8,51	11,66	192,76	99	
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	69	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61	
<b>Итог за завтрак</b>			<b>10,37</b>	<b>17,21</b>	<b>44,98</b>	<b>436,76</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63	
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>		
Обед	Борщ со сметаной	150	1,28	4,4	6,63	71,28	94	
	Фрикадельки мясные	50	6,61	6,06	6,52	108,57	176	
	Каша гречневая	130	2,12	5,65	31,1	104,9	186	
	Салат свежих помидор и огурцов	50	0,48	1,37	2,16	21,7	228	
	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>14,27</b>	<b>18,78</b>	<b>83,66</b>	<b>491,95</b>		
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка капустная	150	5,09	7,09	10,98	125,6	62	
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118	
	Чай с лимоном	150	0,08	0	11,4	45,75	68	
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7	
<b>Итог за ужин</b>			<b>10,07</b>	<b>8,49</b>	<b>43,18</b>	<b>294,35</b>		
<b>Итог за день</b>			<b>35,46</b>	<b>44,63</b>	<b>186,97</b>	<b>1292,06</b>		

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 26.07.2024.**

с 3 до 7 лет	День 5							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	23	
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	69	
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61	
<b>Итог за завтрак</b>			<b>10,84</b>	<b>27,63</b>	<b>45,18</b>	<b>533,83</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	63	
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>		
Обед	Борщ со сметаной	250	1,59	5,8	8,06	90,84	94	
	Фрикадельки мясные	70	9,26	8,49	9,13	152	176	
	Каша гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263	186	
	Салат свежих помидор и огурцов	60	0,69	1,95	3,09	31	228	
	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>20,79</b>	<b>24,34</b>	<b>87,78</b>	<b>761,34</b>		
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка капустная	200	5,9	9,12	13,26	155,9	62	
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	68	
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7	
<b>Итог за ужин</b>			<b>13,1</b>	<b>11,02</b>	<b>53,26</b>	<b>371,9</b>		
<b>Итог за день</b>			<b>45,73</b>	<b>63,19</b>	<b>206,42</b>	<b>1759,07</b>		