

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 29.01.2025.

с 1 до 3 лет	День 8							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,2	8,46	18,35	136,96	88	
	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			5,71	14,67	51,29	344,96		
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	118	
Итог за второй завтрак			0,9	0,2	8,1	43		
Обед	Суп овощной	150	1,31	2,67	7,21	58,2	91	
	Плов с мясом	160	11,3	11,2	29,5	264	29	
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,39	3,03	1,55	34,82	7	
	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			16,78	18,2	75,51	542,52		
Уплотненный полдник с элементами ужина	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	56	
	Винегрет	40	0,63	3,04	3,91	44,72	1	
	Чай с лимоном	150	0,08	0	11,4	45,75	68	
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7	
Итог за ужин			12,11	14,74	28,11	296,97		
Итог за день			35,5	47,81	163,01	1227,45		

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 29.01.2025.

с 3 до 7 лет	День 8						
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Белки				Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	3,2	8,46	18,35	136,96	88
	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
Итог за завтрак			4,75	23,073	51,48	405,36	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итог за второй завтрак			0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Суп овощной	180	1,57	3,2	8,66	69,84	91
	Плов с мясом	200	15,1	14,9	39,4	352	29
	Салат из квашеной капусты с луком	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
Итог за обед			21,99	23,83	96,12	694,46	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	163,1	56
	Винегрет	60	0,92	4,06	5,63	61,68	1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	68
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
Итог за ужин			16,32	18,96	38,13	393,78	
Итог за день			43,96	66,063	193,83	1536,6	