

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 29.01.2024.

с 1 до 3 лет	День 6							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,1	6,1	23,3	184,3	30	
	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			9,7	14,3	48,52	390,3		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63	
Итог за второй завтрак			0,75	0,15	15,15	69		
Обед	Суп рыбный	150	5,91	2,9	9,09	86,1	95	
	Бефстроганов из мяса	160	9,82	11,45	2,91	153,76	148	
	Макароны отварные	120	4,1	0,5	21,3	106,3	14	
	Салат «Витаминный»	30	0,5	1,7	2,5	26,7	84	
	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			23,97	16,2	71,68	537,96		
Уплотненный полдник с элементами ужина	Рагу овощное	150	2,23	4,04	10,16	86,67	77	
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	256	
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7	
	Вафли	25	3,8	4,9	37,2	208,5	42	
Итог за ужин			10,71	10,02	72,11	446,17		
Итог за день			45,13	40,67	207,46	1443,43		

Меню на 29.01.2024.

с 3 до 7 лет		День 6					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,8	9,5	35,8	283,6	30
	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			12,008	26,494	57,262	540	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	63
Итог за второй завтрак			1	0,2	20,2	92	
Обед	Суп рыбный	200	7,09	3,47	10,91	103,3	95
	Бефстроганов из мяса	180	11,95	14,86	4,24	198,04	148
	Макаронны отварные	150	4,9	0,6	25,2	125,6	14
	Салат «Витаминный»	50	0,8	2,8	4,2	44,5	84
	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			29,17	20,69	87,45	659,84	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Рагу овощное	180	2,67	4,82	12,19	104	77
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
	Вафли	30	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			13,41	11,32	82,72	520,5	
Итог за день			55,588	58,704	247,632	1812,34	