

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СПДС «Солнышко»

ГБОУ ООШ с. Большая Рязань

Щечкина О.И

Меню на 19.03.2024.

Прием пищи	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
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	69
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	3,61	5,4	9,75	106	62
Итог за завтрак			13,21	6,78	48,38	280	
Второй завтрак	Йогурт Фруттис	115	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,5	1,7	2,5	26,7	84
	Суп гороховый	150	1,38	2,55	9,07	64,8	96
	Суфле из печени	70	13,7	7,5	1,4	128,5	171
	Макароны отварные	120	4,1	0,5	21,3	106,3	14
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	150	0,02	0,04	13,46	52,48	247
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			23,58	14,96	66,89	503,48	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Картофель аппетитный	150	2,3	4,8	12	101,2	206
	Соленый огурец	35	0,54	2,12	3,47	35,1	12
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	256
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
Итог за ужин			7,52	8	40,22	287,3	
Итог за день			48,66	34,54	161,49	1159,28	

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СПДС «Солнышко»

ГБОУ ООШ с. Большая Рязань

Щечкина О.И

Меню на 19.03.2024.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			с 3 до 7 лет	День 2			
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	163,1	56
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	69
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	62
Итог за завтрак			16,86	23,4	39,42	437,7	
Второй завтрак	Йогурт Фруттис	150	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,8	2,8	4,2	44,5	84
	Суп гороховый	200	1,66	3,06	10,89	77,76	96
	Суфле из печени	80	15,5	9,8	1,8	158,1	171
	Макароны отварные	150	4,9	0,6	25,2	125,6	14
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	200	0,025	0,05	15,83	61,86	247
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			27,875	19,96	82,31	624,32	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Картофель аппетитный	200	2,7	5,7	14,2	119,6	206
	Соленый огурец	40	7,41	9,56	0,78	130,28	12
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
Итог за ужин			17,05	16,86	48,31	457,88	
Итог за день			66,135	65,02	176,04	1608,4	