

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 29.03.2024.

с 1 до 3 лет	День 10						
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Белки				Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	4	4,8	20,1	140	52
	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			11,5	18,9	27,02	336,5	
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	Свекольник со сметаной	150	1,8	4,91	10,48	92,44	35
	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	Картофельное пюре	90	1,53	2,62	9,03	71	206
	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,2	3	0,6	42	16
	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			14,14	15,64	82,16	479,29	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,67	204
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	256
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
	Вафли	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			13,73	11,87	85,87	532,17	
Итог за день			40,12	46,56	210,2	1416,96	

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 29.03.2024.

с 3 до 7 лет		День 10					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	52
	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			12,808	30,394	23,762	419,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	63
Итог за второй завтрак			1	0,2	20,2	92	
Обед	Свекольник со сметаной	200	2,75	7,3	16,36	140,85	35
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	134
	Картофельное пюре	100	1,83	3,14	10,84	85,2	206
	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,4	5,1	1	61	16
	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			17,53	21,59	102,1	615,55	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	204
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
	Вафли	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			18,62	15,33	106,41	675,5	
Итог за день			49,958	67,514	252,472	1802,55	