

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 07.06.2024.

| 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 | 40 | 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 |
| | Пряник | 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 07.06.2024.

| 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 | 60 | 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 |
| | Пряник | 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 | |