

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 19.12.2024.**

с 1 до 3 лет	День 9						
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Белки				Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3,4	7,6	16,3	147	54
	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
Итого за завтрак			<b>9,71</b>	<b>15,5</b>	<b>44,75</b>	<b>361</b>	
	Кисломолочная продукция	140	4,35	4,8	6	88,5	63
Итого за второй завтрак			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,45	4,46	8,97	81,78	86
	Горошница	130	4,2	2,3	12,5	113	211
	Суфле из кур	50	7,8	9,5	9,1	124,1	183
	Салат из моркови и яблок с сахаром	40	0,36	0,05	1,13	24,17	22
	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,07	31,44	60,24	33
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итого за обед			<b>17,35</b>	<b>22,27</b>	<b>66,1</b>	<b>491</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Оладьи со сгущ. молоком	50/15	4,7	4,8	28,3	175,3	52
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Чай с лимоном и сахаром	150	0	0	12	44,88	74
Итого за ужин			<b>5,1</b>	<b>5,2</b>	<b>50,1</b>	<b>267,18</b>	
Итого за день			<b>36,51</b>	<b>47,77</b>	<b>166,95</b>	<b>1207,68</b>	

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 19.12.2024.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			с 3 до 7 лет				
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,3	11,7	25,1	226,2	54
	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
<b>Итог за завтрак</b>			<b>13,56</b>	<b>21,7</b>	<b>62,22</b>	<b>500,8</b>	
	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	88,5	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,81	5,87	10,87	103,44	86
	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	211
	Суфле из кур	80	7,5	11,2	3,42	250,3	183
	Салат из моркови и яблок с сахаром	60	0,48	0,06	1,5	35,57	22
	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,1	41,68	73,08	33
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
<b>Итог за обед</b>			<b>60,6</b>	<b>22,43</b>	<b>97,57</b>	<b>730,72</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Оладьи со сгущ. молоком	60/25	4,7	4,8	28,3	191,4	52
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	13,5	54	74
<b>Итог за ужин</b>			<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>51,6</b>	<b>292,4</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>83,71</b>	<b>54,13</b>	<b>217,39</b>	<b>1612,42</b>	