

Меню на 09.01.2025.

| 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 | Кисломолочная продукция | 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 09.01.2025.

| с 3 до 7 лет | День 2 | | | | | | | |
|--|--|--------------------|---------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 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 | Кисломолочная продукция | 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 | | |