

Меню на 22.07.2025.

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	37
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	10
	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	65
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,48	1,37	2,16	21,7	96
	Суп гороховый	150	1,38	2,55	9,07	64,8	20
	Суфле из печени	70	13,7	7,5	1,4	128,5	297
	Макароны отварные	120	4,1	0,5	21,3	106,3	228
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	150	0,02	0,04	13,46	52,48	31
	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	69
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	83
	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 22.07.2025.

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	37	
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	10	
	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	65	
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,48	1,37	2,16	21,7	96	
	Суп гороховый	200	1,66	3,06	10,89	77,76	20	
	Суфле из печени	80	15,5	9,8	1,8	158,1	297	
	Макароны отварные	150	4,9	0,6	25,2	125,6	228	
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	200	0,025	0,05	15,83	61,86	31	
	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	69	
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	83	
	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		