

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 25.07.2025.

с 1 до 3 лет	День 5							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
				Белк и	Жиры	Углево ды		
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	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61	
Итог за завтрак			10,37	17,21	44,98	436,76		
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	Борщ со сметаной	150	1,28	4,4	6,63	71,28	82	
	Фрикадельки мясные	50	6,61	6,06	6,52	108,57	80	
	Каша гречневая	130	2,12	5,65	31,1	104,9	65	
	Соус красный	35	0,44	3,03	3,23	43	7	
	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			14,27	18,78	83,66	491,95		
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка капустная	150	5,09	7,09	10,98	125,6	222	
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118	
	Чай с лимоном	150	0,08	0	11,4	45,75	15	
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7	
Итог за ужин			10,07	8,49	43,18	294,35		
Итог за день			35,46	44,63	186,97	1292,06		

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 25.07.2025.

с 3 до 7 лет	День 5							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	100	6,9	10,7	1,8	130,5	37	
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	10	
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61	
Итог за завтрак			10,84	27,63	45,18	533,83		
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	63	
Итог за второй завтрак			1	0,2	20,2	92		
Обед	Борщ со сметаной	250	1,59	5,8	8,06	90,84	82	
	Фрикадельки мясные	70	9,26	8,49	9,13	152	80	
	Каша гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263	65	
	Соус красный	50	0,44	3,03	3,23	43	7	
	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			20,79	24,34	87,78	761,34		
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка капустная	200	5,9	9,12	13,26	155,9	222	
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	15	
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7	
Итог за ужин			13,1	11,02	53,26	371,9		
Итог за день			45,73	63,19	206,42	1759,07		