

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 12.03.2025.

| с 1 до 3 лет | День 8 | | | | | | |
|---|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|
| | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150 | 3,2 | 8,46 | 18,35 | 136,96 | 88 |
| | Напиток лимонный | 150 | 0,11 | 0,01 | 18,32 | 72 | 97 |
| | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,4 | 6,2 | 14,62 | 136 | 61 |
| Итог за завтрак | | | 5,71 | 14,67 | 51,29 | 344,96 | |
| Второй завтрак | Свежие фрукты | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 118 |
| Итог за второй завтрак | | | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | |
| Обед | Суп овощной | 150 | 1,31 | 2,67 | 7,21 | 58,2 | 91 |
| | Плов с мясом | 160 | 11,3 | 11,2 | 29,5 | 264 | 29 |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 40 | 0,39 | 3,03 | 1,55 | 34,82 | 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 | | | 16,78 | 18,2 | 75,51 | 542,52 | |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Омлет натуральный | 80 | 6,9 | 10,7 | 1,8 | 130,5 | 56 |
| | Винегрет | 40 | 0,63 | 3,04 | 3,91 | 44,72 | 1 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,08 | 0 | 11,4 | 45,75 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 | 7 |
| Итог за ужин | | | 12,11 | 14,74 | 28,11 | 296,97 | |
| Итог за день | | | 35,5 | 47,81 | 163,01 | 1227,45 | |

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 12.03.2025.

| с 3 до 7 лет | День 8 | | | | | | |
|--|-----------------------------------|--------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|
| | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | | | | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 3,2 | 8,46 | 18,35 | 136,96 | 88 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,15 | 0,013 | 24,43 | 96 | 97 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,4 | 14,6 | 8,7 | 172,4 | 61 |
| Итог за завтрак | | | 4,75 | 23,073 | 51,48 | 405,36 | |
| Второй завтрак | Свежие фрукты | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | |
| Итог за второй завтрак | | | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | |
| Обед | Суп овощной | 180 | 1,57 | 3,2 | 8,66 | 69,84 | 91 |
| | Плов с мясом | 200 | 15,1 | 14,9 | 39,4 | 352 | 29 |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 60 | 0,57 | 4,03 | 2,46 | 48,12 | 8 |
| | 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 | | | 21,99 | 23,83 | 96,12 | 694,46 | |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Омлет натуральный | 100 | 8,6 | 13,4 | 2,3 | 163,1 | 56 |
| | Винегрет | 60 | 0,92 | 4,06 | 5,63 | 61,68 | 1 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,7 | 1,5 | 15 | 108 | 7 |
| Итог за ужин | | | 16,32 | 18,96 | 38,13 | 393,78 | |
| Итог за день | | | 43,96 | 66,063 | 193,83 | 1536,6 | |