

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 20.08.2025.

с 1 до 3 лет	День 3						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная молочная	150	4,5	6,98	16,3	144,5	45
	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			7,01	13,19	49,24	352,5	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итог за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,23	4,38	4,91	64,08	34
	Гуляш мясной	80	7,36	7,5	2,9	126,21	35
	Каша ячневая вязкая	130	3,6	4,5	21,22	167	3
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	1,3	4,04	5,27	61,28	16
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	9
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			16,36	20,71	67,83	577,61	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	150/20	13,78	18,23	29,39	346,64	49
	Чай с молоком	150	1,1	1	13,1	65,3	18
	Кондитерские изделия	30	4,35	4,8	6	88,5	42
Итог за ужин			19,23	24,03	48,49	500,44	
Итог за день			43	58,33	175,36	1477,55	

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 20.08.2025.

с 3 до 7 лет	День 3						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7	10,4	25	222,4	45
	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			8,55	25,013	58,13	490,8	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итог за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,54	5,78	5,99	82,2	34
	Гуляш мясной	100	9,83	11,11	4,13	190,24	35
	Каша ячневая вязкая	150	4,5	5	30,6	206,9	3
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	1,3	4,04	5,27	61,28	16
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	9
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			21,19	27,62	88,78	751,96	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	160/30	16,78	22,19	35,78	422	49
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	18
	Кондитерские изделия	40	4,35	4,8	6	88,5	42
Итог за ужин			22,63	28,29	59,18	597,5	
Итог за день			52,77	81,323	215,89	1887,26	