

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 22.08.2025.

с 1 до 3 лет	День 5						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетич еская 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 22.08.2025.

с 3 до 7 лет	День 5						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углев- оды		
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	