

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 19.10.2023.**

| с 1 до 3 лет                           | День 9                               |                    |              |                  |               |                |                         |
|--|--------------------------------------|--------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|
|  | Прием пищи                           | Наименование блюда | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность |
| Белки                                  |                                      |                    |              | Жиры             | Углеводы      |                |                         |
| Завтрак                                | Каша «Дружба»                        | 150                | 3,4          | 7,6              | 16,3          | 147            | 54                      |
|  | Какао с молоком                      | 150                | 2,7          | 2,5              | 18,7          | 108            | 69                      |
|  | Бутерброд с маслом и сыром           | 30/4/10            | 3,61         | 5,4              | 9,75          | 106            | 62                      |
| <b>Итого за завтрак</b>                |                                      |                    | <b>9,71</b>  | <b>15,5</b>      | <b>44,75</b>  | <b>361</b>     |                         |
|  | Кисломолочная продукция              | 140                | 4,35         | 4,8              | 6             | 88,5           | 63                      |
| <b>Итого за второй завтрак</b>         |                                      |                    | <b>4,35</b>  | <b>4,8</b>       | <b>6</b>      | <b>88,5</b>    |                         |
| Обед                                   | Суп крестьянский с крупой и сметаной | 150                | 1,45         | 4,46             | 8,97          | 81,78          | 86                      |
|  | Горошница                            | 130                | 4,2          | 2,3              | 12,5          | 113            | 211                     |
|  | Суфле из кур                         | 50                 | 7,8          | 9,5              | 9,1           | 124,1          | 183                     |
|  | Салат из моркови и яблок с сахаром   | 40                 | 0,36         | 0,05             | 1,13          | 24,17          | 22                      |
|  | Компот из свежих фруктов             | 150                | 0,14         | 0,07             | 31,44         | 60,24          | 33                      |
|  | Хлеб ржаной                          | 20                 | 1,5          | 0,3              | 8             | 50             | 5                       |
|  | Хлеб пшеничный                       | 20                 | 1,9          | 1                | 9             | 53             | 7                       |
| <b>Итого за обед</b>                   |                                      |                    | <b>17,35</b> | <b>22,27</b>     | <b>66,1</b>   | <b>491</b>     |                         |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Оладьи с джемом                      | 50/15              | 4,7          | 4,8              | 28,3          | 175,3          | 52                      |
|  | Яблоки                               | 100                | 0,4          | 0,4              | 9,8           | 47             | 118                     |
|  | Чай с сахаром                        | 150                | 0            | 0                | 12            | 44,88          | 74                      |
| <b>Итого за ужин</b>                   |                                      |                    | <b>5,1</b>   | <b>5,2</b>       | <b>50,1</b>   | <b>267,18</b>  |                         |
| <b>Итого за день</b>                   |                                      |                    | <b>36,51</b> | <b>47,77</b>     | <b>166,95</b> | <b>1207,68</b> |                         |

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 19.10.2023.**

| с 3 до 7 лет                           | День 9                               |           |                  |              |               |                         |             |
|--|--------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки                                  |                                      |           | Жиры             | Углеводы     |               |                         |             |
| Завтрак                                | Каша «Дружба»                        | 200       | 5,3              | 11,7         | 25,1          | 226,2                   | 54          |
|  | Какао с молоком                      | 180       | 3,2              | 3            | 22,5          | 129,6                   | 69          |
|  | Бутерброд с маслом и сыром           | 30/5/14   | 5,06             | 7            | 14,62         | 145                     | 62          |
| Итог за завтрак                        |                                      |           | <b>13,56</b>     | <b>21,7</b>  | <b>62,22</b>  | <b>500,8</b>            |             |
|  | Кисломолочная продукция              | 150       | 4,35             | 4,8          | 6             | 88,5                    | 63          |
| Итог за второй завтрак                 |                                      |           | <b>4,35</b>      | <b>4,8</b>   | <b>6</b>      | <b>88,5</b>             |             |
| Обед                                   | Суп крестьянский с крупой и сметаной | 180       | 1,81             | 5,87         | 10,87         | 103,44                  | 86          |
|  | Горошница                            | 150       | 46,3             | 3,5          | 18,8          | 170                     | 211         |
|  | Суфле из кур                         | 80        | 7,5              | 11,2         | 3,42          | 250,3                   | 183         |
|  | Салат из моркови и яблок с сахаром   | 60        | 0,48             | 0,06         | 1,5           | 35,57                   | 22          |
|  | Компот из свежих фруктов             | 200       | 0,21             | 0,1          | 41,68         | 73,08                   | 33          |
|  | Хлеб ржаной                          | 25        | 2                | 0,7          | 10            | 61                      | 5           |
|  | Хлеб пшеничный                       | 25        | 2,3              | 1            | 11,3          | 64,5                    | 7           |
| Итог за обед                           |                                      |           | <b>60,6</b>      | <b>22,43</b> | <b>97,57</b>  | <b>730,72</b>           |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Оладьи с джемом                      | 60/25     | 4,7              | 4,8          | 28,3          | 191,4                   | 52          |
|  | Яблоки                               | 100       | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47                      | 118         |
|  | Чай с сахаром                        | 180       | 0,1              | 0            | 13,5          | 54                      | 74          |
| Итог за ужин                           |                                      |           | <b>5,2</b>       | <b>5,2</b>   | <b>51,6</b>   | <b>292,4</b>            |             |
| Итог за день                           |                                      |           | <b>83,71</b>     | <b>54,13</b> | <b>217,39</b> | <b>1612,42</b>          |             |