

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 06.11.2024.**

| с 1 до 3 лет                           | День 8                            |           |                  |              |               |                         |             |
|--|-----------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая 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                        |                                   |           | <b>5,71</b>      | <b>14,67</b> | <b>51,29</b>  | <b>344,96</b>           |             |
| Второй завтрак                         | Свежие фрукты                     | 100       | 0,9              | 0,2          | 8,1           | 43                      | 118         |
| Итог за второй завтрак                 |                                   |           | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>8,1</b>    | <b>43</b>               |             |
| 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                           |                                   |           | <b>16,78</b>     | <b>18,2</b>  | <b>75,51</b>  | <b>542,52</b>           |             |
| 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                           |                                   |           | <b>12,11</b>     | <b>14,74</b> | <b>28,11</b>  | <b>296,97</b>           |             |
| Итог за день                           |                                   |           | <b>35,5</b>      | <b>47,81</b> | <b>163,01</b> | <b>1227,45</b>          |             |

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 06.11.2024.**

| 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                        |                                   |                    | <b>4,75</b>  | <b>23,073</b>    | <b>51,48</b>  | <b>405,36</b> |                         |
| Второй завтрак                         | Свежие фрукты                     | 100                | 0,9          | 0,2              | 8,1           | 43            |                         |
| Итог за второй завтрак                 |                                   |                    | <b>0,9</b>   | <b>0,2</b>       | <b>8,1</b>    | <b>43</b>     |                         |
| 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                           |                                   |                    | <b>21,99</b> | <b>23,83</b>     | <b>96,12</b>  | <b>694,46</b> |                         |
| 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                           |                                   |                    | <b>16,32</b> | <b>18,96</b>     | <b>38,13</b>  | <b>393,78</b> |                         |
| Итог за день                           |                                   |                    | <b>43,96</b> | <b>66,063</b>    | <b>193,83</b> | <b>1536,6</b> |                         |