

# СОГЛАСОВАНО

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

## Меню на 03.07.2025.

| с 1 до 3 лет                           | День 9                               |           |                  |       |          |                         |             |
|----------------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                        |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                | Каша гречневая молочная жидкая       | 150       | 3,4              | 7,6   | 16,3     | 147                     | 4           |
|                                        | 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          |
| Итог за завтрак                        |                                      |           | 9,71             | 15,5  | 44,75    | 361                     |             |
|                                        | Кисломолочная продукция              | 140       | 4,35             | 4,8   | 6        | 88,5                    | 63          |
| Итог за второй завтрак                 |                                      |           | 4,35             | 4,8   | 6        | 88,5                    |             |
| 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         |
|                                        | Свежий огурец                        | 45        | 0,36             | 0,05  | 1,13     | 24,17                   | 69          |
|                                        | 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           |
| Итог за обед                           |                                      |           | 17,35            | 22,27 | 66,1     | 491                     |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Оладьи со сгущ. молоком              | 50/15     | 4,7              | 4,8   | 28,3     | 175,3                   | 52          |
|                                        | Свежие фрукты                        | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47                      | 118         |
|                                        | Чай с лимоном и сахаром              | 150       | 0                | 0     | 12       | 44,88                   | 74          |
| Итог за ужин                           |                                      |           | 5,1              | 5,2   | 50,1     | 267,18                  |             |
| Итог за день                           |                                      |           | 36,51            | 47,77 | 166,95   | 1207,68                 |             |

# СОГЛАСОВАНО

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

## Меню на 03.07.2025.

| с 3 до 7 лет                           | День 9                               |           |                  |       |          |                         |             |
|----------------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                        |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                | Каша гречневая молочная жидкая       | 200       | 5,3              | 11,7  | 25,1     | 226,2                   | 4           |
|                                        | 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                        |                                      |           | 13,56            | 21,7  | 62,22    | 500,8                   |             |
|                                        | Кисломолочная продукция              | 150       | 4,35             | 4,8   | 6        | 88,5                    | 63          |
| Итог за второй завтрак                 |                                      |           | 4,35             | 4,8   | 6        | 88,5                    |             |
| 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         |
|                                        | Свежий огурец                        | 60        | 0,48             | 0,06  | 1,5      | 35,57                   | 69          |
|                                        | 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                           |                                      |           | 60,6             | 22,43 | 97,57    | 730,72                  |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Оладьи со сгущ. молоком              | 60/25     | 4,7              | 4,8   | 28,3     | 191,4                   | 52          |
|                                        | Свежие фрукты                        | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47                      | 118         |
|                                        | Чай с лимоном и сахаром              | 180       | 0,1              | 0     | 13,5     | 54                      | 74          |
| Итог за ужин                           |                                      |           | 5,2              | 5,2   | 51,6     | 292,4                   |             |
| Итог за день                           |                                      |           | 83,71            | 54,13 | 217,39   | 1612,42                 |             |