

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 11.06.2025.**

| с 1 до 3 лет                                  |   | День 3    |                  |              |               |                         |             |
|---|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                    | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|   |   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                                | Каша пшеничная 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          |
| <b>Итог за завтрак</b>                        |   |           | <b>7,01</b>      | <b>13,19</b> | <b>49,24</b>  | <b>352,5</b>            |             |
| <b>Второй завтрак</b>                         | Свежие фрукты                               | 100       | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47                      | 118         |
| <b>Итог за второй завтрак</b>                 |   |           | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>47</b>               |             |
| <b>Обед</b>                                   | 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           |
| <b>Итог за обед</b>                           |   |           | <b>16,36</b>     | <b>20,71</b> | <b>67,83</b>  | <b>577,61</b>           |             |
| <b>Уплотненный полдник с элементами ужина</b> | 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          |
| <b>Итог за ужин</b>                           |   |           | <b>19,23</b>     | <b>24,03</b> | <b>48,49</b>  | <b>500,44</b>           |             |
| <b>Итог за день</b>                           |   |           | <b>43</b>        | <b>58,33</b> | <b>175,36</b> | <b>1477,55</b>          |             |

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Меню на 11.06.2025.**

| с 3 до 7 лет                                  |  | День 3    |                  |               |               |                         |             |
|---|--|-----------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                    | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|   |  |           | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                                | Каша пшеничная 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          |
| <b>Итог за завтрак</b>                        |  |           | <b>8,55</b>      | <b>25,013</b> | <b>58,13</b>  | <b>490,8</b>            |             |
| <b>Второй завтрак</b>                         | Свежие фрукты                                | 100       | 0,4              | 0,4           | 9,8           | 47                      | 118         |
| <b>Итог за второй завтрак</b>                 |  |           | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>    | <b>9,8</b>    | <b>47</b>               |             |
| <b>Обед</b>                                   | 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           |
| <b>Итог за обед</b>                           |  |           | <b>21,19</b>     | <b>27,62</b>  | <b>88,78</b>  | <b>751,96</b>           |             |
| <b>Уплотненный полдник с элементами ужина</b> | Пудинг творожно-маннnyй 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          |
| <b>Итог за ужин</b>                           |  |           | <b>22,63</b>     | <b>28,29</b>  | <b>59,18</b>  | <b>597,5</b>            |             |
| <b>Итог за день</b>                           |  |           | <b>52,77</b>     | <b>81,323</b> | <b>215,89</b> | <b>1887,26</b>          |             |