

# СОГЛАСОВАНО

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

## Меню на 29.07.2025.

| с 1 до 3 лет                           | День 7                                             |           |                  |       |          |                         |             |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                        |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                | Суп молочный с макаронными изделиями               | 150       | 4,39             | 4,36  | 14,99    | 116,25                  | 44          |
|                                        | 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                        |                                                    |           | 10,7             | 12,26 | 43,44    | 330,25                  |             |
|                                        | Кисломолочные изделия                              | 120       | 4,35             | 4,8   | 6        | 88,5                    | 63          |
| Итог за второй завтрак                 |                                                    |           | 4,35             | 4,8   | 6        | 88,5                    |             |
| Обед                                   | Рассольник ленинградский                           | 150       | 1,41             | 4,55  | 9,99     | 87,03                   | 93          |
|                                        | Рыба, запеченная в омлете                          | 130       | 5,19             | 15,41 | 5,88     | 224,25                  | 114         |
|                                        | Салат «Зимний»                                     | 60        | 0,86             | 3,09  | 5,47     | 52,43                   | 21          |
|                                        | Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси | 150       | 0,02             | 0,04  | 13,46    | 52,48                   | 247         |
|                                        | Хлеб ржаной                                        | 20        | 1,5              | 0,3   | 8        | 50                      | 5           |
|                                        | Хлеб пшеничный                                     | 20        | 1,9              | 1     | 9        | 53                      | 7           |
| Итог за обед                           |                                                    |           | 10,88            | 24,39 | 51,8     | 519,19                  |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Запеканка из творога с молоком сгущенным           | 100/30    | 12,8             | 11,5  | 31,13    | 343,27                  | 117         |
|                                        | Кисель                                             | 150       | 1,05             | 0     | 21,75    | 91,5                    | 65          |
|                                        | Кондитерские изделия                               | 50        | 3,8              | 4,9   | 37,2     | 208,5                   | 42          |
| Итог за ужин                           |                                                    |           | 17,65            | 16,4  | 90,08    | 643,27                  |             |
| Итог за день                           |                                                    |           | 43,58            | 57,85 | 191,32   | 1581,21                 |             |

# СОГЛАСОВАНО

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

## Меню на 29.07.2025.

| с 3 до 7 лет                           | День 7                                             |           |                  |       |          |                         |             |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                        |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                | Суп молочный с макаронными изделиями               | 200       | 5,85             | 5,81  | 19,99    | 155                     | 44          |
|                                        | 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                        |                                                    |           | 14,11            | 15,81 | 57,11    | 429,6                   |             |
|                                        | Кисломолочные изделия                              | 130       | 4,35             | 4,8   | 6        | 88,5                    | 63          |
| Итог за второй завтрак                 |                                                    |           | 4,35             | 4,8   | 6        | 88,5                    |             |
| Обед                                   | Рассольник ленинградский                           | 180       | 1,76             | 5,98  | 12,09    | 109,74                  | 93          |
|                                        | Рыба, запеченная в омлете                          | 150       | 7,67             | 16,41 | 12,88    | 254,25                  | 114         |
|                                        | Салат «Зимний»                                     | 60        | 1,2              | 4,12  | 7,63     | 71,48                   | 21          |
|                                        | Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси | 200       | 0,025            | 0,05  | 15,83    | 61,86                   | 247         |
|                                        | Хлеб ржаной                                        | 25        | 2                | 0,7   | 10       | 61                      | 5           |
|                                        | Хлеб пшеничный                                     | 25        | 2,3              | 1     | 11,3     | 64,5                    | 7           |
| Итог за обед                           |                                                    |           | 14,955           | 28,26 | 69,73    | 622,83                  |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Запеканка из творога с молоком сгущенным           | 140/40    | 19,6             | 16,7  | 43,1     | 475,3                   | 117         |
|                                        | Кисель                                             | 200       | 1,4              | 0     | 29       | 122                     | 65          |
|                                        | Кондитерские изделия                               | 50        | 3,8              | 4,9   | 37,2     | 208,5                   | 42          |
| Итог за ужин                           |                                                    |           | 24,8             | 21,6  | 109,3    | 805,8                   |             |
| Итог за день                           |                                                    |           | 58,215           | 70,47 | 242,14   | 1946,73                 |             |