

# СОГЛАСОВАНО

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

## Меню на 23.04.2025.

| с 1 до 3 лет                           | День 8                       |           |                  |       |          |                         |             |
|----------------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | 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                        |                              |           | 5,71             | 14,67 | 51,29    | 344,96                  |             |
| Второй завтрак                         | Свежие фрукты                | 100       | 0,9              | 0,2   | 8,1      | 43                      | 118         |
| Итог за второй завтрак                 |                              |           | 0,9              | 0,2   | 8,1      | 43                      |             |
| 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 огурцов и помидоров | 40        | 0,39             | 3,03  | 1,55     | 34,82                   | 12          |
|                                        | 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                           |                              |           | 16,78            | 18,2  | 75,51    | 542,52                  |             |
| 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                           |                              |           | 12,11            | 14,74 | 28,11    | 296,97                  |             |
| Итог за день                           |                              |           | 35,5             | 47,81 | 163,01   | 1227,45                 |             |

# СОГЛАСОВАНО

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

## Меню на 23.04.2025.

| с 3 до 7 лет                           | День 8                       |           |                  |        |          |                         |             |
|----------------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                        |                              |           | 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                        |                              |           | 4,75             | 23,073 | 51,48    | 405,36                  |             |
| Второй завтрак                         | Свежие фрукты                | 100       | 0,9              | 0,2    | 8,1      | 43                      |             |
| Итог за второй завтрак                 |                              |           | 0,9              | 0,2    | 8,1      | 43                      |             |
| 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 огурцов и помидоров | 60        | 0,57             | 4,03   | 2,46     | 48,12                   | 12          |
|                                        | 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                           |                              |           | 21,99            | 23,83  | 96,12    | 694,46                  |             |
| 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                           |                              |           | 16,32            | 18,96  | 38,13    | 393,78                  |             |
| Итог за день                           |                              |           | 43,96            | 66,063 | 193,83   | 1536,6                  |             |