

# СОГЛАСОВАНО

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

## Меню на 16.05.2025.

| с 1 до 3 лет                           | День 5                |                  |                  |       |              |                                |                    |
|----------------------------------------|-----------------------|------------------|------------------|-------|--------------|--------------------------------|--------------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда    | Вес<br>блю<br>да | Пищевые вещества |       |              | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|                                        |                       |                  | Белк<br>и        | Жиры  | Углево<br>ды |                                |                    |
| Завтрак                                | Омлет натуральный     | 80               | 6,9              | 10,7  | 1,8          | 130,5                          | 37                 |
|                                        | Какао с молоком       | 150              | 2,7              | 2,5   | 18,7         | 108                            | 10                 |
|                                        | Бутерброд с маслом    | 30/4             | 2,4              | 6,2   | 14,62        | 136                            | 61                 |
| Итог за завтрак                        |                       |                  | 10,37            | 17,21 | 44,98        | 436,76                         |                    |
| Второй завтрак                         | Сок фруктовый         | 150              | 0,75             | 0,15  | 15,15        | 69                             | 63                 |
| Итог за второй завтрак                 |                       |                  | 0,75             | 0,15  | 15,15        | 69                             |                    |
| Обед                                   | Борщ со сметаной      | 150              | 1,28             | 4,4   | 6,63         | 71,28                          | 82                 |
|                                        | Фрикадельки мясные    | 50               | 6,61             | 6,06  | 6,52         | 108,57                         | 80                 |
|                                        | Каша гречневая        | 130              | 2,12             | 5,65  | 31,1         | 104,9                          | 65                 |
|                                        | Соус красный          | 35               | 0,44             | 3,03  | 3,23         | 43                             | 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                           |                       |                  | 14,27            | 18,78 | 83,66        | 491,95                         |                    |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Запеканка капустная   | 150              | 5,09             | 7,09  | 10,98        | 125,6                          | 222                |
|                                        | Свежие фрукты         | 100              | 0,4              | 0,4   | 9,8          | 47                             | 118                |
|                                        | Чай с лимоном         | 150              | 0,08             | 0     | 11,4         | 45,75                          | 15                 |
|                                        | Хлеб пшеничный        | 30               | 4,5              | 1     | 11           | 76                             | 7                  |
| Итог за ужин                           |                       |                  | 10,07            | 8,49  | 43,18        | 294,35                         |                    |
| Итог за день                           |                       |                  | 35,46            | 44,63 | 186,97       | 1292,06                        |                    |

## СОГЛАСОВАНО

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

## Меню на 16.05.2025.

| с 3 до 7 лет                           | День 5                |           |                  |       |          |                         |             |
|----------------------------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                        |                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                | Омлет натуральный     | 100       | 6,9              | 10,7  | 1,8      | 130,5                   | 37          |
|                                        | Какао с молоком       | 180       | 3,2              | 3     | 22,5     | 129,6                   | 10          |
|                                        | Бутерброд с маслом    | 30/5      | 1,4              | 14,6  | 8,7      | 172,4                   | 61          |
| Итог за завтрак                        |                       |           | 10,84            | 27,63 | 45,18    | 533,83                  |             |
| Второй завтрак                         | Сок фруктовый         | 180       | 1                | 0,2   | 20,2     | 92                      | 63          |
| Итог за второй завтрак                 |                       |           | 1                | 0,2   | 20,2     | 92                      |             |
| Обед                                   | Борщ со сметаной      | 250       | 1,59             | 5,8   | 8,06     | 90,84                   | 82          |
|                                        | Фрикадельки мясные    | 70        | 9,26             | 8,49  | 9,13     | 152                     | 80          |
|                                        | Каша гречневая        | 150       | 4,5              | 6,4   | 21,9     | 263                     | 65          |
|                                        | Соус красный          | 50        | 0,44             | 3,03  | 3,23     | 43                      | 7           |
|                                        | 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                           |                       |           | 20,79            | 24,34 | 87,78    | 761,34                  |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Запеканка капустная   | 200       | 5,9              | 9,12  | 13,26    | 155,9                   | 222         |
|                                        | Свежие фрукты         | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47                      | 118         |
|                                        | Чай с лимоном         | 200       | 0,1              | 0     | 15,2     | 61                      | 15          |
|                                        | Хлеб пшеничный        | 50        | 6,7              | 1,5   | 15       | 108                     | 7           |
| Итог за ужин                           |                       |           | 13,1             | 11,02 | 53,26    | 371,9                   |             |
| Итог за день                           |                       |           | 45,73            | 63,19 | 206,42   | 1759,07                 |             |