

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель СПДС «Солнышко»

ГБОУ ООШ с. Большая Рязань

Щечкина О.И.

**Меню на 26.05.2025.**

| с 1 до 3 лет                           | День 1                                |           |                  |       |          |                         |             |
|----------------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                        |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                | Каша геркулесовая молочная            | 150       | 2,57             | 8,51  | 15,16    | 188,76                  | 84          |
|                                        | Кофейный напиток                      | 150       | 2,2              | 2     | 10,6     | 70                      | 13          |
|                                        | Бутерброд с маслом                    | 30/4      | 2,4              | 6,2   | 14,62    | 136                     | 61          |
| Итог за завтрак                        |                                       |           | 7,17             | 16,71 | 40,38    | 394,76                  |             |
| 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                                   | Суп – уха                             | 150       | 4,25             | 2,15  | 15,95    | 85,85                   | 67          |
|                                        | Запеканка капустная с говядиной       | 170       | 18,4             | 17,2  | 7,9      | 260,2                   | 79          |
|                                        | Соус сметанный                        | 20        | 0,3              | 3,37  | 4,08     | 30                      | 89          |
|                                        | Компот из сухофруктов                 | 150       | 0,32             | 0     | 15,8     | 68,44                   | 9           |
|                                        | Хлеб ржаной                           | 20        | 1,5              | 0,3   | 8        | 50                      | 5           |
|                                        | Хлеб пшеничный                        | 20        | 1,9              | 1     | 9        | 53                      | 7           |
| Итог за обед                           |                                       |           | 26,67            | 24,02 | 60,73    | 547,49                  |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Запеканка из круп с молоком сгущенным | 100/30    | 12,8             | 11,5  | 31,13    | 343,27                  | 75          |
|                                        | Кондитерские изделия                  | 50        | 3,8              | 4,9   | 37,2     | 208,5                   | 42          |
|                                        | Чай с сахаром                         | 150       | 0                | 0     | 12       | 44,88                   | 11          |
| Итог за ужин                           |                                       |           | 16,6             | 16,4  | 80,33    | 596,65                  |             |
| Итог за день                           |                                       |           | 51,19            | 57,28 | 196,59   | 1607,9                  |             |

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель СПДС «Солнышко»

ГБОУ ООШ с. Большая Рязань

Щечкина О.И

**Меню на 26.05.2025.**

| с 3 до 7 лет                           | День 1                                |              |                  |        |          |                            |                |
|----------------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|----------------------------|----------------|
|                                        | Наименование<br>блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|                                        |                                       |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |                |
| Завтрак                                | Каша геркулесовая молочная            | 200          | 7,2              | 9,4    | 28,8     | 228,4                      | 84             |
|                                        | Кофейный напиток                      | 200          | 2,808            | 2,394  | 12,762   | 84                         | 13             |
|                                        | Бутерброд с маслом                    | 30/5         | 1,4              | 14,6   | 8,7      | 172,4                      | 61             |
| Итог за завтрак                        |                                       |              | 11,408           | 26,394 | 50,262   | 484,8                      |                |
| Второй завтрак                         | Сок фруктовый                         | 200          | 1                | 0,2    | 20,2     | 92                         | 63             |
| Итог за второй завтрак                 |                                       |              | 1                | 0,2    | 20,2     | 92                         |                |
| Обед                                   | Суп – уха                             | 250          | 5,3              | 6,5    | 25,3     | 150,3                      | 67             |
|                                        | Запеканка капустная с говядиной       | 200          | 24,5             | 23     | 10,5     | 347                        | 79             |
|                                        | Соус сметанный                        | 30           | 0,45             | 5,06   | 1,62     | 45                         | 89             |
|                                        | 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              |
| Итог за обед                           |                                       |              | 35               | 36,26  | 83,02    | 766,8                      |                |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Запеканка из круп с молоком сгущенным | 140/40       | 19,6             | 16,7   | 43,1     | 475,3                      | 75             |
|                                        | Кондитерские изделия                  | 50           | 3,8              | 4,9    | 37,2     | 208,5                      | 42             |
|                                        | Чай с сахаром                         | 180          | 0,1              | 0      | 13,5     | 54                         | 11             |
| Итог за ужин                           |                                       |              | 23,5             | 21,6   | 93,8     | 737,8                      |                |
| Итог за день                           |                                       |              | 70,908           | 84,454 | 247,282  | 2081,4                     |                |