

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ООШ
с. Большая Рязань
Н.Г. Инюткина

СОГЛАСОВАНО

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

Меню на 29.09.2025.

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	

Меню на 29.09.2025.

с 3 до 7 лет	День 1						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	7,2	9,4	28,8	228,4	84
	<i>Кофейный напиток</i>	200	2,808	2,394	12,762	84	13
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Итог за завтрак			11,408	26,394	50,262	484,8	
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	200	1	0,2	20,2	92	63
Итог за второй завтрак			1	0,2	20,2	92	
Обед	<i>Суп – уха</i>	250	5,3	6,5	25,3	150,3	67
	<i>Запеканка капустная с говядиной</i>	200	24,5	23	10,5	347	79
	<i>Соус сметанный</i>	30	0,45	5,06	1,62	45	89
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,45	0	24,3	99	9
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2	0,7	10	61	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			35	36,26	83,02	766,8	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Запеканка из круп с молоком сгущенным</i>	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	75
	<i>Кондитерские изделия</i>	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
	<i>Чай с сахаром</i>	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	