

**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 30.09.2025.**

| с 1 до 3 лет                           | День 2                                             |           |                  |       |          |                         |             |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                        |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| 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 и сыром                         | 30/4/10   | 3,61             | 5,4   | 9,75     | 106                     | 62          |
| Итог за завтрак                        |                                                    |           | 13,21            | 6,78  | 48,38    | 280                     |             |
| Второй завтрак                         | Кисломолочная продукция                            | 115       | 4,35             | 4,8   | 6        | 88,5                    | 65          |
| Итог за второй завтрак                 |                                                    |           | 4,35             | 4,8   | 6        | 88,5                    |             |
| Обед                                   | Салат из свеклы с раст. маслом                     | 50        | 0,48             | 1,37  | 2,16     | 21,7                    | 96          |
|                                        | Суп гороховый                                      | 150       | 1,38             | 2,55  | 9,07     | 64,8                    | 20          |
|                                        | Суфле из печени                                    | 70        | 13,7             | 7,5   | 1,4      | 128,5                   | 297         |
|                                        | Макароны отварные                                  | 120       | 4,1              | 0,5   | 21,3     | 106,3                   | 228         |
|                                        | Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси | 150       | 0,02             | 0,04  | 13,46    | 52,48                   | 31          |
|                                        | Хлеб ржаной                                        | 20        | 1,5              | 0,3   | 8        | 50                      | 5           |
|                                        | Хлеб пшеничный                                     | 20        | 1,9              | 1     | 9        | 53                      | 7           |
| Итог за обед                           |                                                    |           | 23,58            | 14,96 | 66,89    | 503,48                  |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | Картофель аппетитный                               | 150       | 2,3              | 4,8   | 12       | 101,2                   | 206         |
|                                        | Соленый огурец                                     | 35        | 0,54             | 2,12  | 3,47     | 35,1                    | 69          |
|                                        | Напиток из шиповника                               | 150       | 0,18             | 0,08  | 13,75    | 75                      | 83          |
|                                        | Хлеб пшеничный                                     | 30        | 4,5              | 1     | 11       | 76                      | 7           |
| Итог за ужин                           |                                                    |           | 7,52             | 8     | 40,22    | 287,3                   |             |
| Итог за день                           |                                                    |           | 48,66            | 34,54 | 161,49   | 1159,28                 |             |

# Меню на 30.09.2025.

| с 3 до 7 лет                           | День 2                                                    |           |                  |       |          |                         |             |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                        |                                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                | <i>Омлет натуральный</i>                                  | 100       | 8,6              | 13,4  | 2,3      | 163,1                   | 37          |
|                                        | <i>Какао с молоком</i>                                    | 180       | 3,2              | 3     | 22,5     | 129,6                   | 10          |
|                                        | <i>Бутерброд с маслом и сыром</i>                         | 30/5/14   | 5,06             | 7     | 14,62    | 145                     | 62          |
| Итог за завтрак                        |                                                           |           | 16,86            | 23,4  | 39,42    | 437,7                   |             |
| Второй завтрак                         | <i>Кисломолочная продукция</i>                            | 150       | 4,35             | 4,8   | 6        | 88,5                    | 65          |
| Итог за второй завтрак                 |                                                           |           | 4,35             | 4,8   | 6        | 88,5                    |             |
| Обед                                   | <i>Салат из свеклы с раст. маслом</i>                     | 50        | 0,48             | 1,37  | 2,16     | 21,7                    | 96          |
|                                        | <i>Суп гороховый</i>                                      | 200       | 1,66             | 3,06  | 10,89    | 77,76                   | 20          |
|                                        | <i>Суфле из печени</i>                                    | 80        | 15,5             | 9,8   | 1,8      | 158,1                   | 297         |
|                                        | <i>Макароны отварные</i>                                  | 150       | 4,9              | 0,6   | 25,2     | 125,6                   | 228         |
|                                        | <i>Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси</i> | 200       | 0,025            | 0,05  | 15,83    | 61,86                   | 31          |
|                                        | <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                           |                                                           |           | 27,875           | 19,96 | 82,31    | 624,32                  |             |
| Уплотненный полдник с элементами ужина | <i>Картофель аппетитный</i>                               | 200       | 2,7              | 5,7   | 14,2     | 119,6                   | 206         |
|                                        | <i>Соленый огурец</i>                                     | 40        | 7,41             | 9,56  | 0,78     | 130,28                  | 69          |
|                                        | <i>Напиток из шиповника</i>                               | 200       | 0,24             | 0,1   | 18,33    | 100                     | 83          |
|                                        | <i>Хлеб пшеничный</i>                                     | 50        | 6,7              | 1,5   | 15       | 108                     | 7           |
| Итог за ужин                           |                                                           |           | 17,05            | 16,86 | 48,31    | 457,88                  |             |
| Итог за день                           |                                                           |           | 66,135           | 65,02 | 176,04   | 1608,4                  |             |