



Согласовано:  
Директор МКОУ «Распопинская СШ»  
Чапليهва С.В.

Утверждаю  
Директор ООО "СОЮЗ-К" Киселев Г.А.  
10.12.2024 г.



### Меню для дошкольной группы 3-7 лет

#### МКОУ «Распопинская СШ»

7 день

| № рецеп-туры      | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |               | Энерг. ценн., ккал |
|-------------------|--|--------------|------------------|-------------|---------------|--------------------|
|                   |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углев. оды, г |                    |
| <b>Завтрак</b>    |  |              |                  |             |               |                    |
| №174              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>РИСОВАЯ  | 200          | 5,7              | 9,8         | 41,2          | 284,5              |
| №397              | КАКАО С МОЛОКОМ  | 200          | 3,9              | 3,3         | 16,7          | 113,2              |
| №6                | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)   | 10           | 0,1              | 7,3         | 0,1           | 74,8               |
| 5                 | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4          | 78,6               |
|                   | <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>440</b>   | <b>12,0</b>      | <b>21,3</b> | <b>73,4</b>   | <b>551,1</b>       |
| <b>II Завтрак</b> |  |              |                  |             |               |                    |
| №368              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)   | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5           | 45,6               |
|                   | <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>100</b>   | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>  | <b>9,5</b>    | <b>45,6</b>        |
| <b>Обед</b>       |  |              |                  |             |               |                    |
| 1,2,3,<br>4,5     | Овощи по сезону (огурец свежий,<br>помидор свежий, капуста квашеная,<br>огурец соленый, свекла отварная) | 50           | 0,8              | 0,1         | 4,4           | 21,4               |
| №82               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ  | 200          | 2,3              | 2,2         | 16,2          | 94,4               |
| №305              | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ   | 70           | 11,5             | 11,6        | 11,5          | 197,7              |
| 165               | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 150          | 8,4              | 6,3         | 38,3          | 248,8              |
| №393              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180          | 0,2              | 0           | 13,7          | 55,8               |
| 6                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1          | 71,0               |
| 7                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7          | 61,2               |
|                   | <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>710</b>   | <b>27,5</b>      | <b>20,7</b> | <b>111,9</b>  | <b>750,3</b>       |
| <b>Полдник</b>    |  |              |                  |             |               |                    |
| №376              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ<br>(изюм)  | 200          | 0,4              | 0,1         | 25,4          | 104,9              |
|                   | ВАФЛИ  | 50           | 1,4              | 1,7         | 38,7          | 177,0              |
|                   | <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>250</b>   | <b>1,8</b>       | <b>1,8</b>  | <b>64,1</b>   | <b>281,9</b>       |
|                   | <b>Всего за день:</b>  |              | <b>41,7</b>      | <b>44,2</b> | <b>258,9</b>  | <b>1628,9</b>      |