

Согласовано:  
И.о. директора МКОУ «Верхнечеренская СШ»  
Земцова Т.А.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



Киселев Д.Г.

## Меню для дошкольной группы 3-7 лет

### МКОУ «Верхнечеренская СШ»

Дата: 03.02. 2025 г.

#### 1 день

| №<br>рецеп-<br>туры | Прием пищи, наименование блюда                                                                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                  | Энерг.<br>ценн.,<br>ккал |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|------------------|--------------------------|
|                     |                                                                                                          |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углево-<br>ды, г |                          |
| Завтрак             |                                                                                                          |                 |                  |            |                  |                          |
| №168                | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                                                                   | 200             | 9,0              | 13,0       | 40,0             | 318,0                    |
| №395                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                                               | 180             | 3,0              | 2,5        | 15,5             | 95,6                     |
| №6                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                                                                         | 10              | 0,1              | 7,3        | 0,1              | 74,8                     |
| 5                   | БАТОН                                                                                                    | 30              | 2,3              | 0,9        | 15,4             | 78,6                     |
|                     | Итого за прием пищи:                                                                                     | 420             | 14,4             | 23,7       | 71,0             | 567,0                    |
| II Завтрак          |                                                                                                          |                 |                  |            |                  |                          |
| №368                | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                                                                   | 100             | 0,4              | 0,4        | 9,5              | 45,6                     |
|                     | Итого за прием пищи:                                                                                     | 100             | 0,4              | 0,4        | 9,5              | 45,6                     |
| Обед                |                                                                                                          |                 |                  |            |                  |                          |
|                     | Овощи по сезону (огурец свежий, помидор<br>свежий, капуста квашеная, огурец соленый,<br>свекла отварная) | 50              | 0,8              | 0,1        | 4,4              | 21,4                     |
| №67                 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ                                                                     | 200             | 2,5              | 5,0        | 8,2              | 81,6                     |
| 277                 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                                                                                      | 80              | 7,6              | 9,2        | 6,0              | 140,7                    |
| №165                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                                               | 150             | 8,4              | 6,3        | 38,3             | 248,8                    |
| №392                | ЧАЙ С САХАРОМ                                                                                            | 190             | 0,1              | 0,0        | 14,3             | 57,0                     |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                           | 30              | 2,3              | 0,2        | 15,1             | 71,0                     |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                              | 30              | 2,0              | 0,3        | 12,7             | 61,2                     |
|                     | Итого за прием пищи:                                                                                     | 730             | 23,7             | 21,1       | 99,0             | 681,0                    |
| Полдник             |                                                                                                          |                 |                  |            |                  |                          |
|                     | ВАФЛИ                                                                                                    | 50              | 1,4              | 1,7        | 38,7             | 177,0                    |
| №393                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                                            | 180             | 0,2              | 0,0        | 13,7             | 55,8                     |

|  |                      |     |      |      |       |        |
|--|----------------------|-----|------|------|-------|--------|
|  | Итого за прием пищи: | 230 | 1,6  | 1,7  | 52,4  | 232,8  |
|  | Всего за день:       |     | 40,1 | 46,9 | 231,9 | 1527,1 |