



Согласовано:

Директор МКОУ «Распопинская СП»  
Чаплиева С.В.

Утверждаю  
Директор ООО «СОЮЗ-К»



Киселев Д.Г.

## Меню для дошкольной группы 3-7 лет

### МКОУ «Распопинская СП»

Дата: 01.09. 2025 г.

#### 1 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                                                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                                                                               |              |                  |         |             |                               |             |
| КАША МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168                                                                                     | 200          | 9,0              | 13,0    | 40,0        | 318,0                         | 168         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395                                                                                       | 180          | 3,0              | 2,5     | 15,5        | 95,6                          | 395         |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6                                                                                                   | 10           | 0,1              | 7,3     | 0,1         | 74,8                          | 6           |
| БАТОН №5                                                                                                              | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 5           |
| Итого за прием пищи:                                                                                                  | 420          | 14,4             | 23,7    | 71,0        | 567,0                         |             |
| II Завтрак                                                                                                            |              |                  |         |             |                               |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                                                                           | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 368         |
| Итого за прием пищи:                                                                                                  | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          |             |
| Обед                                                                                                                  |              |                  |         |             |                               |             |
| Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50           | 0,8              | 0,1     | 4,4         | 21,4                          | 1,2,3,4,5   |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67                                                                                 | 200          | 2,5              | 5,0     | 8,2         | 81,6                          | 67          |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ № 277                                                                                             | 80           | 7,6              | 9,2     | 6,0         | 140,7                         | 277         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165                                                                                       | 150          | 8,4              | 6,3     | 38,3        | 248,8                         | 165         |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392                                                                                                    | 190          | 0,1              | 0,0     | 14,3        | 57,0                          | 392         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                        | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          | 6           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                           | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 7           |
| Итого за прием пищи:                                                                                                  | 730          | 23,7             | 21,1    | 99,0        | 681,7                         |             |
| Полдник                                                                                                               |              |                  |         |             |                               |             |
| ВАФЛИ                                                                                                                 | 50           | 1,4              | 1,7     | 38,7        | 177,0                         | 10          |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                                                    | 180          | 0,2              | 0,0     | 13,7        | 55,8                          | 393         |
| Итого за прием пищи:                                                                                                  | 230          | 1,6              | 1,7     | 52,4        | 232,8                         |             |
| Всего за день:                                                                                                        |              | 40,1             | 46,9    | 231,9       | 1 527,1                       |             |