



Согласовано:

Директор МКОУ «Распопинская СШ»  
Чаплиева С.В.



Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К" Киселев Д.Г.

## Меню для дошкольной группы 3-7 лет

### МКОУ «Распопинская СШ»

Дата: 09.09. 2025 г.

#### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5	174
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397
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
<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>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6	368
<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>						
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150	8,4	6,3	38,3	248,8	165
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,2	0,0	13,7	55,8	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	7
<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>						
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	10
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9	376
<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>1 628,9</b>	