



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: 15.09. 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	