



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: 01.10.2025 г.

#### **3 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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,2	0,0	13,7	55,8	393
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>8,2</b>	<b>14,3</b>	<b>70,3</b>	<b>456,3</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</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 КРУПОЙ (пшено) №80	200	1,8	2,3	13,5	81,8	80
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70	9,0	11,6	9,1	179,6	455
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	7,9	29,6	211,9	205
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>20,9</b>	<b>22,4</b>	<b>98,7</b>	<b>683,9</b>	
<b>Полдник</b>						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	50	3,3	0,2	27,2	117,4	2
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,1	3,6	17,4	118,8	397
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,4</b>	<b>3,8</b>	<b>44,6</b>	<b>236,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>37,3</b>	<b>40,7</b>	<b>228,3</b>	<b>1 439,0</b>	