



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: 05.12.2025 г.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200	6,1	2,9	31,0	173,8	185
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,0	2,5	15,5	95,6	395
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	5
Итого за прием пищи:	420	11,5	13,6	62,0	422,8	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6	
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	80	10,3	5,6	5,2	105,7	390
РИС ОТВАРНОЙ № 304	130	3,3	4,7	33,7	190,1	304
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
Итого за прием пищи:	700	20,4	14,9	94,8	587,7	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	9
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	4,1	3,6	17,4	118,8	397
Итого за прием пищи:	250	7,9	8,5	54,6	327,3	
Всего за день:		40,6	37,2	226,1	1 400,4	