



Согласовано:  
Директор МКОУ «Распопинская СШ»  
Чаплиева С.В.



## Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

Дата: 16.01.2026 г.

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	180	7,56	10,00	23,76	135,14	85
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>12,06</b>	<b>16,70</b>	<b>52,66</b>	<b>333,74</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>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1,35	2,70	7,90	64,50	135
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	70/30	7,00	6,80	15,70	159,90	455/363
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330	130	12,50	6,00	27,70	217,10	330
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>25,07</b>	<b>16,10</b>	<b>92,16</b>	<b>626,78</b>	
<b>Полдник</b>						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>8,50</b>	<b>10,30</b>	<b>32,00</b>	<b>260,40</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,43</b>	<b>43,30</b>	<b>191,52</b>	<b>1283,52</b>	