



Согласовано:
Директор МКОУ «Распопинская СПШ»
Чаплицева С.В.



Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СПШ»

Дата: 21.01.2026 г.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3
Итого за прием пищи:	405	16,10	22,90	58,50	457,80	
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	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319
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
Итого за прием пищи:	650	18,02	10,30	73,66	432,68	
Полдник						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411
Итого за прием пищи:	230	4,50	6,70	28,90	198,60	
Всего за день:		39,42	40,10	175,76	1151,68	