



Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

Дата: 29.01.2026 г.

4 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	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2
Итого за прием пищи:	410	12,90	12,30	58,10	393,60	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	45,6	386
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	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247
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:	620	32,92	31,60	91,56	784,43	
Полдник						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413
Итого за прием пищи:	230	6,20	10,00	35,80	267,10	
Всего за день:		52,42	54,30	194,96	1490,73	