



## Меню для дошкольной группы 1-3 лет

**МКОУ «Калмыковская СШ»**

Дата: 12.01. 2026 г.

# 1 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| Завтрак                                                                                                                |              |                  |              |               |                               |             |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101                                                                                      | 150          | 7,80             | 7,40         | 28,30         | 200,55                        | 101         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414                                                                                        | 150          | 2,50             | 1,50         | 10,60         | 64,30                         | 414         |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)                                                                                         | 40/10        | 3,20             | 7,50         | 20,20         | 169,50                        | 1           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>350</b>   | <b>13,50</b>     | <b>16,40</b> | <b>59,10</b>  | <b>434,35</b>                 |             |
| II Завтрак                                                                                                             |              |                  |              |               |                               |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                                                                            | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,50          | 45,60                         | 368         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>100</b>   | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,50</b>   | <b>45,60</b>                  |             |
| Обед                                                                                                                   |              |                  |              |               |                               |             |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 30           | 0,50             | 0,08         | 2,70          | 12,90                         | 1,2,3,4,5   |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47                                                                                  | 150          | 1,90             | 3,80         | 6,20          | 61,20                         | 47          |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319                                                                                | 150          | 7,50             | 4,80         | 13,90         | 100,10                        | 319         |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                                                     | 150          | 0,00             | 0,00         | 11,30         | 45,00                         | 411         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                     | 20           | 1,56             | 0,20         | 9,64          | 46,72                         | 6           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                                                                | 20           | 1,25             | 0,20         | 8,26          | 39,60                         | 7           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>520</b>   | <b>12,71</b>     | <b>9,08</b>  | <b>52,00</b>  | <b>305,52</b>                 |             |
| <b>Всего за день:</b>                                                                                                  |              | <b>26,61</b>     | <b>25,88</b> | <b>120,60</b> | <b>785,47</b>                 |             |